SAVEURS 301

SEPM TOP ventes

SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND / NUMÉRO 301 / FÉVRIER 2024 / 5,50 €

62 RECETTES INÉDITES

Jarrets d'agneau à la bière brune et à l'orange

Confite, en curry, en terrine...
LA JOUE DE PORC EN 5 IDÉES FONDANTES

LES BEIGNETS
Dodus et dorés, ils nous régalent !

Savoureuse
LA CUISINE À LA BIÈRE !
IDÉALE POUR REHAUSSER NOS MENUS D'HIVER

TOULOUSE
CASSOULET, TAPAS ET VIOLETTE AU BORD DE LA GARONNE

LA CANCOILLOTTE
L'atout légèreté des recettes gourmandes

GEORGIANA VIOU
Une cheffe étoilée au parcours atypique

CUISINE À LA BIÈRE - JOUE DE PORC - CANCOILLOTTE - LABNEH - DESSERTS RÉGIONAUX - BEIGNETS - TOULOUSE

Bel./Lux. : 6,80 € - Esp./It./Grèce/Port.(cont.) : 6,50 € - Suisse : 9,90 CHF - All. : 7,50 € - Can. : 10,50 $CAD - USA : 10,50 $US - Maroc : 67 MAD - Japon : 5,50 € - DOM/S : 6,50 € - DOM/A : 8,50 € - TOM/S : 1000 XPF - TOM/A : 1750 XPF

L 14964 - 301 - 5,50 €

L 14964 - 301 - F: 5,50 € - RD

BurdaBleu

YOGI TEA®

BIOLOGIQUE

DÉCOUVREZ LA DIVERSITÉ DES SAVEURS DE YOGI TEA®

yogitea.com facebook.com/yogitea @yogiteaeurope

Entreprise B Certifiée

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

UNE PETITE **MOUSSE ?**

La bière n'a jamais été aussi tendance : la fabrication artisanale et locale est en plein essor, les chefs et les sommeliers s'y intéressent pour imaginer des accords gastronomiques, la production de houblons français se redynamise, dans le sillage des micro-brasseries… Et selon le baromètre 2023 Sowine/Dynata, la bière arrive en tête des boissons alcoolisées préférées des Français, avec 56 % d'amateurs ! Oui, devançant même le vin (55 %), le champagne (37 %) les cocktails (29 %), le cidre (22 %) et les spiritueux (20 %). Et parmi leurs bières préférées ? Les blondes arrivent en tête : 97 % des sondés en consomment. Elles sont suivies par les blanches, les ambrées, les brunes (consommées par 72 % des personnes interrogées) et les IPA (46 %). En France, nous en consommerions 33 litres par habitant et par an. Mais rien ne dit si c'est en boisson… ou en cuisine. Car dans ce domaine, la bière révèle aussi toutes ses possibilités. Dans le dossier que nous lui consacrons, nous avons testé toutes les nuances de bière : blanche dans une blanquette, ambrée en tarte avec de la cassonade, brune dans un mijoté d'agneau et même IPA dans une fondue. Un premier numéro de l'année sous le signe de l'audace ? Absolument ! Toute la rédaction en profite d'ailleurs pour vous présenter ses vœux, de bonheur, de santé, de découvertes et de gourmandise. Bonne lecture !

Carole Garnier
Directrice de la rédaction

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

© Shutterstock

SOMMAIRE

SAVEURS N° 301 Février 2024

AMUSE-BOUCHES

News p. 6 **Restos et bistrots** p. 10
Livres à croquer p. 11 **Art de vivre** p. 12

SAVEURS À PARTAGER

14 **MENUS DE SAISON**
Sur nos tables de février. Six recettes à combiner entre elles pour composer un repas sur mesure.

22 **GOURMET** EN COUVERTURE
La cuisine à la bière. De la chope à l'assiette, il n'y a pas beaucoup de chemin à faire, pour celle qui apporte toute sa riche palette aromatique aux plats et aux desserts.

32 **FLACONS CHOISIS**
Cidres et poirés. Notre sélection de coups de cœur à servir pendant le repas.

34 **PORTRAIT DE VIGNERON**
Lori Haon. Âgé seulement de 28 ans, le jeune homme a déjà huit millésimes à son actif sur son domaine. Nous l'avons rencontré pendant les vendanges.

38 **CHEZ MON BOUCHER** EN COUVERTURE
La joue de porc. Un morceau tendre à souhait.

44 **VERSION TRADI, VERSION CHEF**
La pomme au four. Une recette toute simple, qui peut aussi se transformer en dessert de chef.

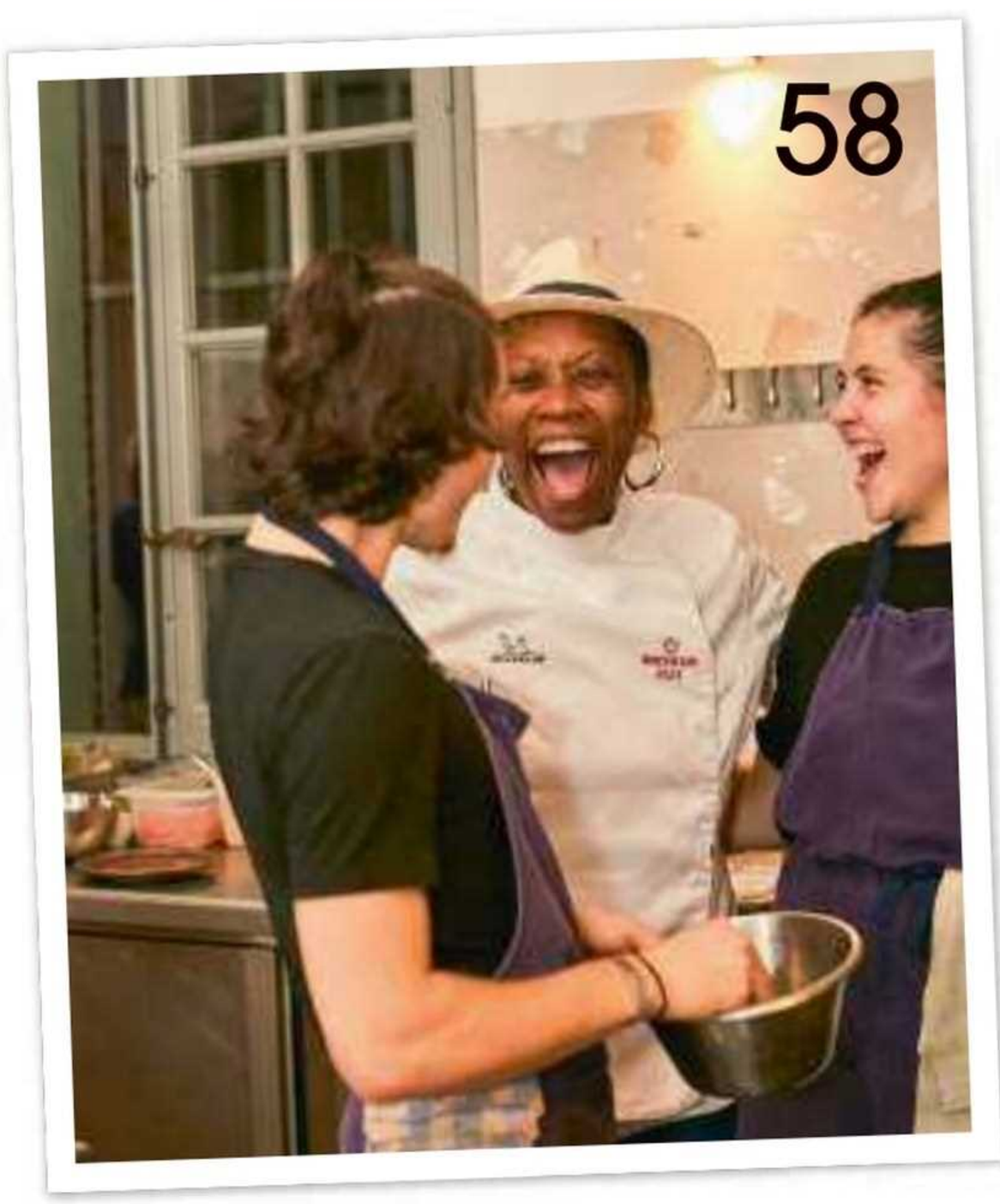
48 **L'ATELIER DU PAIN**
Gua bao. Des petits pains cuits à la vapeur à garnir comme des sandwichs.

50 **LE DESSERT DU DIMANCHE**
Gâteau de crêpes à la ricotta et au citron.

52 **EN PRATIQUE** EN COUVERTURE
Les beignets. Recettes d'ici et d'ailleurs pour fêter Mardi gras, le 13 février prochain.

Prochain numéro en kiosque le 9 février.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.



SAVEURS DE CHEF

58 **PORTRAIT DE TALENT** EN COUVERTURE
Georgiana Viou. Cette cheffe au profil atypique propose une cuisine à son image.

62 **DESSERT DE PRO**
La tarte aux fruits secs et caramel au miel de châtaignier de Carl Marletti, notre chef pâtissier.

66 **GESTES DE PRO**
Les choux d'hiver. Tours de main, conseils et recettes pour profiter de ces légumes de saison.

SAVEURS DU MARCHÉ

70 **CHEZ MON PRIMEUR**
Dans ma cagette, il y a des patates douces, des oignons, de la courge et des pommes.

74 **NI VIANDE NI POISSON**
Le labneh. Ce yaourt égoutté d'origine orientale se glisse dans toutes sortes de préparations végétariennes.

80 **ALIMENTATION DURABLE**
La banane. Ce qu'il faut savoir pour la consommer de façon responsable.

SAVEURS D'ICI

84 **VOYAGER** EN COUVERTURE
Toulouse. Neuf étapes pour (re)découvrir la Ville rose et succomber (de nouveau) à son charme.

94 **ZOOM** EN COUVERTURE
La cancoillotte. Cette spécialité franc-comtoise à base de lait écrémé caillé fait merveille en cuisine.

100 **LECTURE GOURMANDE**
Douceurs de nos régions. Six recettes de desserts qui fleurent bon la tradition.

SAVEURS D'AILLEURS

106 **LE HAUT DU PANIER**
L'Agrumiste. Au Maroc, visite d'un incroyable verger où sont cultivées près de 250 variétés d'agrumes.

112 **L'ITALIE DE LAURA**
Les Abruzzes. Tour d'horizon des spécialités de cette région rustique et gourmande du centre de la Botte.

118 **L'ASIE D'ORATHAY**
Soupe de nouilles au bœuf.

GARNITURES

Nos offres d'abonnement p. 83 et 99
Index des recettes du numéro p. 121
Carnet d'adresses p. 122

NEWS SAVEURS

Par **Carole Garnier.**

Une IGP pour l'huître de Normandie

Fin octobre dernier, l'Huître de Normandie est officiellement devenue une Indication géographique protégée (IGP). Cette reconnaissance valorise le savoir-faire des ostréiculteurs locaux qui mettent à profit les particularités du littoral normand pour produire ce coquillage. Près de 25 % des huîtres françaises proviennent de Normandie.

L'huître de Normandie a rejoint le cercle prisé des produits IGP. Une vraie reconnaissance!

2/3

C'est la proportion de Français prêts à payer plus cher leur galette des Rois pour avoir une fève « made in France ».

Source : sondage IFOP/Panessiel, décembre 2023.

© Mathilde Cochet

Concentrés à boire ou à cuisiner

Ces concentrés bio, sans arômes ajoutés, s'utilisent dilués dans de l'eau, en cocktails, en « mocktails » (sans alcool) ou en cuisine (vinaigrettes, déglaçages…). Le concentré Gingembre (de Madagascar) s'associe à du piment, une infusion de verveine et du jus de citron vert de Sicile. Le concentré Yuzu (de l'est du Japon) est relevé de gentiane et de bergamote.

Concentrés Alain Milliat, 13,90 € le flacon de 20 cl, 23,90 € la bouteille de 70 cl.

Délicates infusions

Composés de lavande, mélisse, bruyère, bleuet, ortie, gentiane, fleur d'origan ou encore sureau…, ces délicats bouquets se glissent dans une théière d'eau chaude : les fleurs infusent alors, en reprenant leur forme originelle et leurs couleurs.

Lot de 2 bouquets de fleurs à infuser Horae, Nature et Expression, 8,90 €.

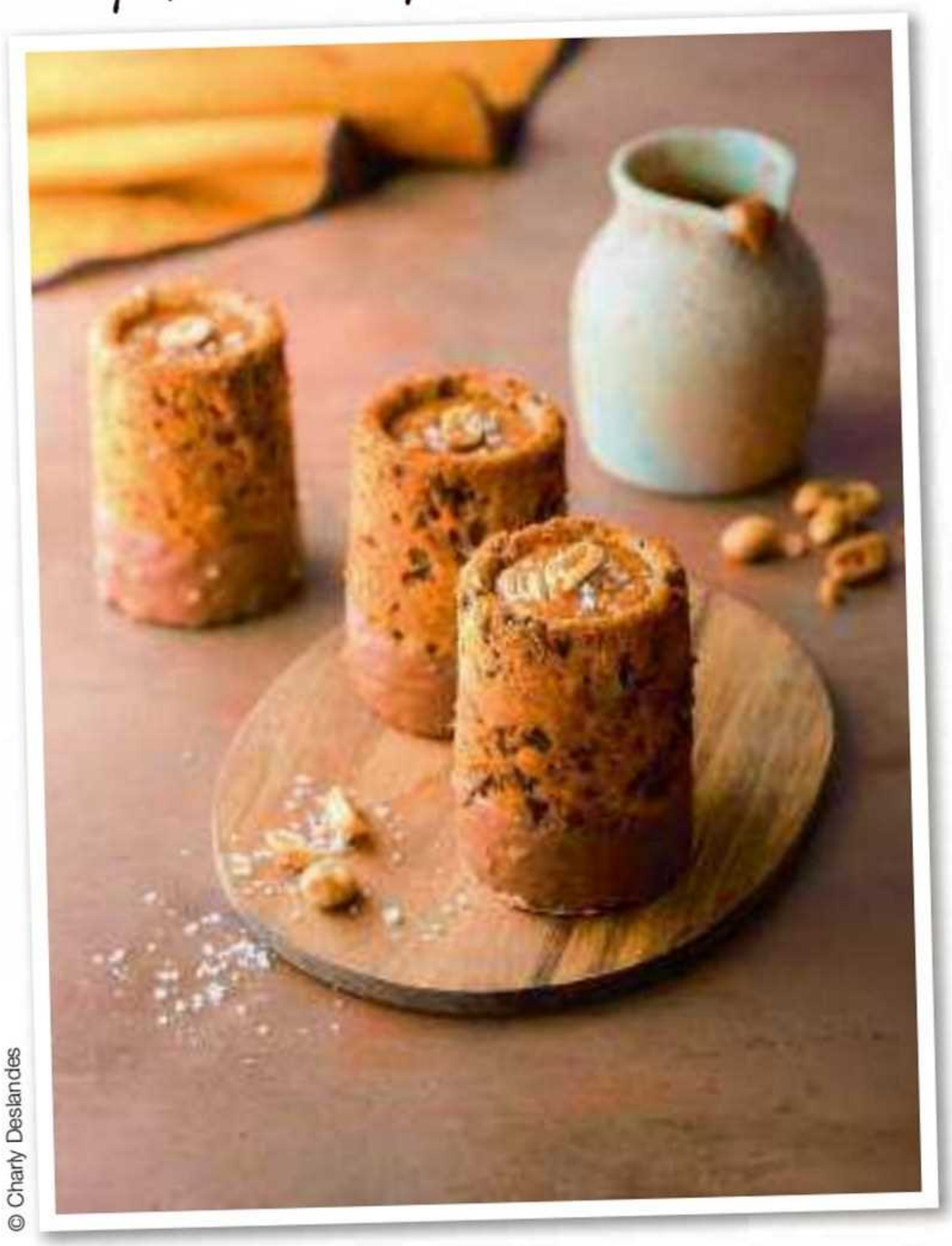
© Photos DR

Maison
MONTS
& TERROIRS

NEWS SAVEURS

Par **Carole Garnier.**

Rien de tel qu'un équipement de chef pour réaliser des pâtisseries de haut vol!



© Charly Deslandes

Des moules qui innovent

Désormais en vente dans les circuits traditionnels, la marque Flexipan propose la collection Signature: des moules inédits imaginés en collaboration avec des chefs, comme Dominique Ansel. Flexipan met ici à l'honneur sa création de Cookie Shot, en proposant un moule dédié composé de 6 empreintes, en silicone platinium de haute qualité.

Moule Cookie Shot, Flexipan, 29,99 €.

Des formes exclusives et un silicone d'excellente qualité

© Photos DR

Avec ou sans alcool

Nouvelle entreprise de spiritueux basée à Angoulême, Spiritique produit du gin, de la vodka, du whisky et des liqueurs au cognac, avec une volonté d'innovation. Construit autour du yuzu, ce petit agrume japonais, associé à du genièvre, du poivre du Sichuan, de la coriandre et une touche de réglisse, ce duo s'adresse à ceux qui boivent de l'alcool comme à ceux qui préfèrent la version « mocktails ». D'un côté, le gin Yu Gin, et de l'autre, la création Yu No en version sans alcool.

Yu No, 70 cl, 28 €. Yu Gin, 70 cl, 43 €.

53%

C'est la proportion de Français qui affirment apporter plus d'attention à leur comportement d'achat, en préférant des produits « anti-gaspi ». Les produits secs remportent leurs préférences, devant les produits frais et enfin les fruits et légumes.

Source : étude Willy « anti-gaspi », octobre 2023.

Nouveau!

Découvrez l'application Saveurs: Recettes de Saison

À chaque numéro, vous pourrez désormais scanner un QR code avec l'appareil photo de votre smartphone (ou sa fonction « Scanner un QR code ») pour télécharger l'application « Saveurs: Recettes de Saison » (dans l'App Store ou le Google Play Store). **Vous y découvrirez plus de 10000 recettes:** une base indispensable pour imaginer tous vos menus!

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122

Bio bleud

Cuisinons ensemble !

DES CRÊPES BRETONNES
MOELLEUSES ET GOURMANDES

À partager pour la Chandeleur !

LAIT ET ŒUFS ENTIERS

VEGAN

BLÉ NOIR

Fabriqué en Bretagne | Blé, blé noir, lait et œufs français

www.biobleud.fr

EXCLUSIVEMENT EN MAGASIN BIO

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE.
www.mangerbouger.fr

RESTOS ET BISTROTS

Par **Anne Dufour.**

Goûter gastronomique

COUP DE CŒUR

PARIS. Dans le très bel et très discret hôtel San Régis, à deux pas des Champs-Élysées, Jessica Préalpato signe un goûter bluffant servi en huit étapes. Après l'exquise salade de fruits frais, arrive la boîte à biscuits : petits-beurre gingembre, cannelle, girofle, muscade, poivre, et sablés au khorasan (un blé très ancien) à l'indicible texture très légère. Suit une gaufre avec condiments – miel de châtaignier, fruits en tagine… – et petits choux, avant une tarte kakis, tamarin, noix et kumquats, puis un dessert à l'assiette composé de céleri, citron et estragon, déroutant et délicieux. Enfin, une glace au lait fermier zéro sucre réveille un gâteau au chocolat. Sacrée cheffe pâtissière de l'année par le *Gault & Millau,* et meilleure pâtissière du monde en 2019 par le World's 50 Best Restaurants, la cheffe manie avec brio les textures, les saveurs et l'enchantement d'un goûter carrément gastronomique. La carte change tous les trimestres, en fonction des saisons.

Hôtel San Régis, 75008 Paris. Du mercredi au samedi de 15 h 30 à 17 h 30. 5 étapes dégustation, 65 € (85 € avec champagne).

© Virginie Garnier

Dans le cadre chic du restaurant Les Confidences, la cheffe pâtissière Jessica Préalpato propose une expérience gourmande et gastronomique unique, empreinte d'art de vivre à la française.

Irrésistible risotto à l'épeautre, gremolata et champignons

La Méditerranée autrement

PARIS. La Méditerranée à Paris, en mode brasserie urbaine, par deux jeunes talents de la cuisine et de la pâtisserie, Étienne et Quentin. C'est bon, frais, de saison, évidemment maison. Formés façon Alain Ducasse, Akrame Benallal et Cédric Grolet, ils proposent une carte engagée et inventive, avec des plats aux influences du Sud. On a aimé les artichauts frits au yaourt grec, les couteaux en persillade, les poireaux avec guanciale fumé, les seiches au chorizo et jus de bouillabaisse réduit, les petits farcis niçois, le citron givré. Tous bien parfumés, audacieux (du raifort ici, du pesto de menthe là…). La déco : du béton, des tables en bois rustiques, un joli bar et un four, la star du lieu, dans lequel « on fait tout cuire ». La carte change en partie chaque mois et demi. Les deux copains, tout sourire, s'amusent à nous régaler. Un bon moment, relax, et des papilles surprises !

Brasserie Valma, 75010 Paris. Du lundi au dimanche, de 12 h à 23 h. Tapas de 6 à 13 €, entrées de 11 à 15 €, plats autour de 24 €, desserts autour de 10 €. Brunch le week-end, à la carte (pas de buffet).

Table engagée

PARIS. Tout est impeccable à la table de Thierry Marx, solidaire et engagée. Plats signature, service d'exception, décoration onirique de Mathilde de l'Ecotais, vaisselle magique, techniques innovantes avec le chimiste Raphaël Haumont pour des associations inédites, concentrations, mousses d'une légèreté irréelle. Son nom, Onor, évoque l'honneur des aliments, de la terre, du geste, de l'amitié, du temps. Le personnel, issu à 20 % des écoles Cuisine mode d'emploi(s), parfois très éloigné de l'emploi, fait ici excellence. Risotto de soja à l'huître, pétales de dorade crue au radis, tourteau en nuage de thé, salé : parfait. En dessert, le pressé de pommes en kouign-amann et glace vanille est juste dingue ! Même le pain et la brioche tomate-olives méritent une mention. Une expérience d'une grande finesse.

Onor, 75008 Paris. Du lundi au vendredi. 5 menus dégustation, de 80 € (4 plats, midi) à 250 € (7 plats, soir).

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122

LIVRES À CROQUER

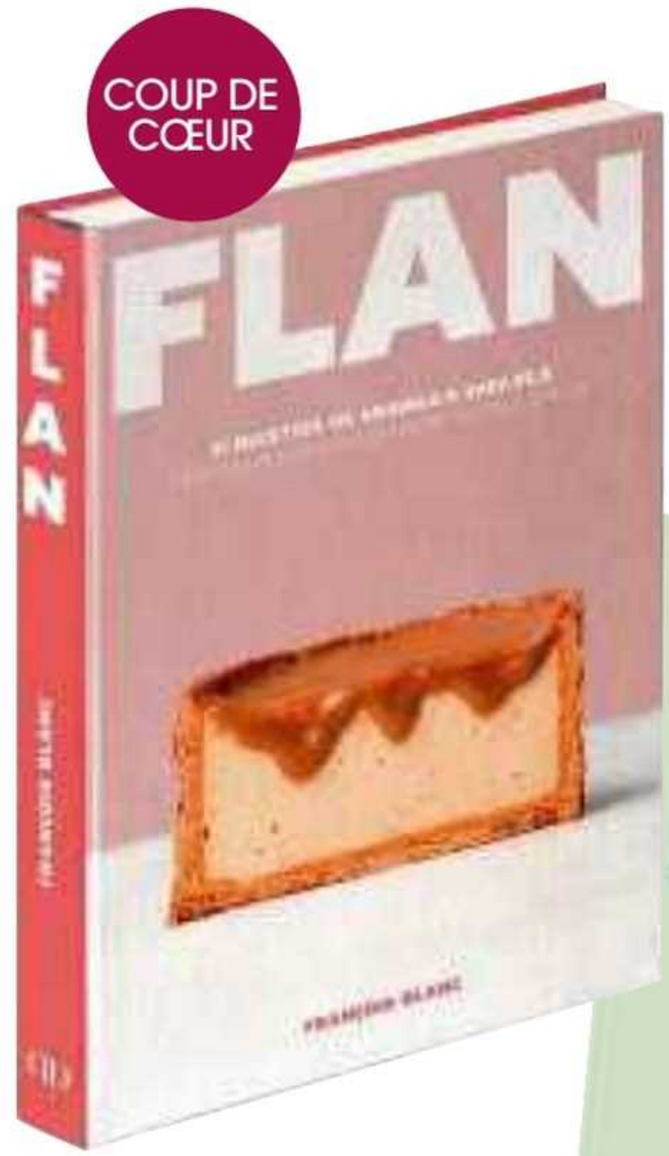
Par **Carole Garnier.**

RÉGRESSIF

« Aujourd'hui, le flan est tellement à la mode qu'il arbore des airs de valeur refuge plus sûre encore que le lingot d'or. »

Depuis quelques années, le flan est devenu un phénomène culinaire : les chefs pâtissiers rivalisent de créativité pour le revisiter au praliné, à la cerise, à la courge, à la pistache ou encore en version marbrée. Dans cet ouvrage monomaniaque, François Blanc est parti à la recherche des meilleures recettes de flans de France et du monde. Il livre ici des recettes de chefs : le flan chocolat de Maxence Barbot, le flan vanille et confiture de lait de Maxime Frédéric, le flan riz au lait de Quentin Lechat… Le plus difficile sera de choisir.

Flan, ***François Blanc, éditions Ducasse, 25,90 €. Octobre 2023.***



AUTHENTIQUE

« Père et fils, nous sommes charcutiers à la maison Verot et souhaitons depuis toujours rendre notre savoir-faire accessible […] à ceux qui n'ont jamais osé se lancer dans une recette charcutière. »

Pour ce second livre, la maison Verot s'est lancé un défi : proposer des recettes emblématiques de charcuteries incluant des légumes. C'est ainsi qu'on trouve un pâté en croûte feuilleté forestier, avec pommes de terre, champignons et échalotes, une terrine de poitrine de cochon à la betterave et au citron confit, une terrine pressée de chou-fleur, poireau et oignon, un pâté de chou-fleur, soja et poulet… Sans oublier une première partie plus théorique, où les bons gestes sont expliqués par des illustrations : hacher, trancher, assembler un feuilleté… Un joli recueil très gourmand.

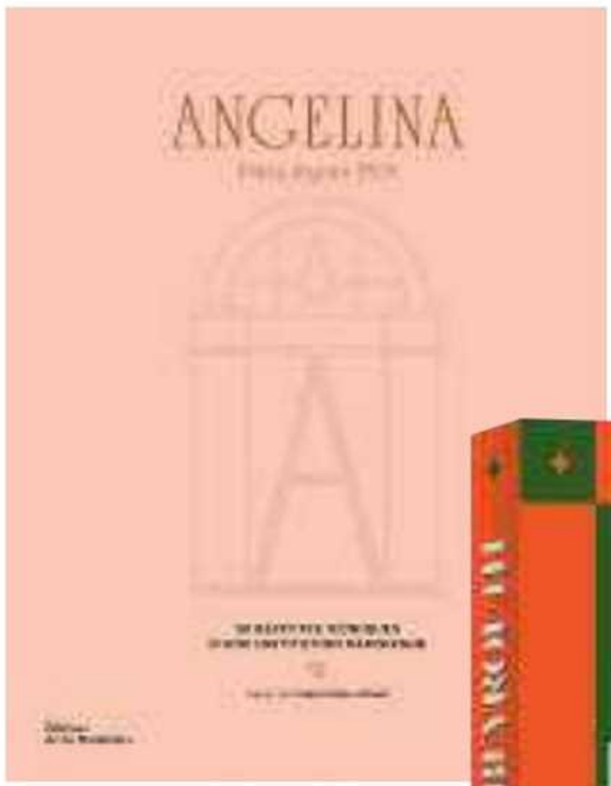
Terrines, feuilletés et pâtés croûte avec des légumes, ***Gilles et Nicolas Verot, éditions du Chêne, 35 €. Novembre 2023.***

ÉLÉGANCE À LA FRANÇAISE

« Angelina a traversé les époques et les générations, s'inscrivant dans l'histoire comme un haut lieu de gourmandise de la capitale. »

Installée sous les arcades de la rue de Rivoli, à Paris, cette institution parisienne a fêté ses 120 ans. Pour l'occasion, ce livre célèbre les recettes qui ont fait la renommée de la maison, comme l'incontournable mont-blanc, alliant le craquant de la meringue, le fondant de la chantilly et la douceur de la crème de marrons, mais aussi ses déclinaisons, comme le *finger,* le mont-blanc inversé ou le mont-blanc rose, framboise et litchi. On y retrouve aussi l'opéra, le paris-brest, le mille-feuille, des biscuits, des gâteaux de voyage ou encore des créations comme celles pour la maison Goutal.

Angelina, 50 recettes iconiques d'une institution parisienne, ***éditions de La Martinière, 39,90 €. Octobre 2023.***

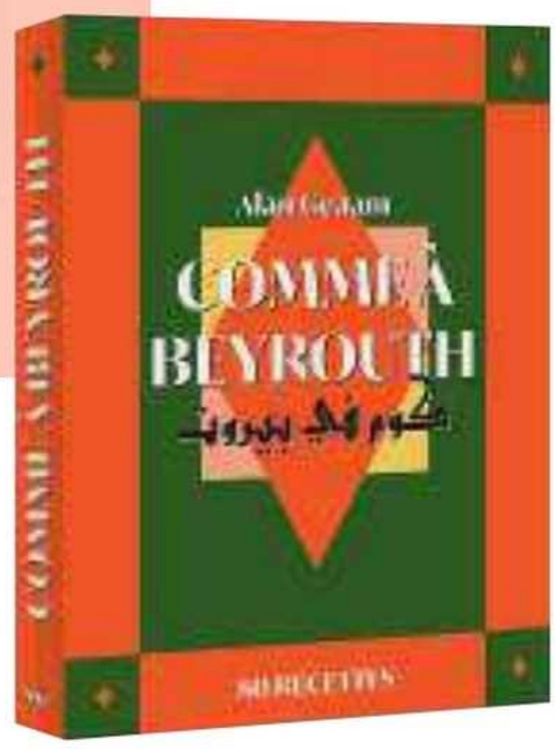


LE LIBAN D'ALAN GEAAM

« Les recettes que je vous propose ici sont des plats qui font la cuisine libanaise, des plats traditionnels familiaux ou des plats issus de la street food. »

Ce livre très personnel nous plonge dans les souvenirs culinaires du chef Alan Geaam au Liban. Au fil des pages et des photos des rues animées de Beyrouth, on explore les marchés de la ville et l'ambiance chaleureuse et colorée des étals. Côté cuisine, les grands classiques *baba ganoush,* falafels, *fattouche* et *fatayers* côtoient des recettes plus atypiques, comme le chou-fleur frit sauce tarator, le *moghrabieh bil dej* (mijoté de poulet aux grains de couscous perlé)… Sans oublier les sauces incontournables, pains, desserts et boissons.

Comme à Beyrouth, ***Alan Geaam, éditions Webedia, 25,90 €. Novembre 2023.***



Par **Sandra Collet.**

Peinture nature

Un dialogue entre l'art et la nature, qui fleure bon l'arrivée prochaine du printemps… Feuilles, fleurs et bouquets envahissent nos tables pour composer de délicats tableaux.

Laissons entrer le soleil

Ils rayonnent de leurs bonnes ondes, pour ensoleiller nos pauses-café. Ces gobelets en grès ornés d'un motif différent se complètent à merveille. Couleurs, contrastes, lignes brutes et ambiance chaleureuse : l'esprit artisanal dans toute sa splendeur. Un ensemble *arty* et lumineux, qui illumine la fin de l'hiver.

Gobelets Soul Craft, Sema Design, lot de 4, 21 €.

C'est le bouquet !

Une collection d'assiettes fabriquées et peintes de façon artisanale, sous le soleil d'Italie. Avec elles, beaucoup de fraîcheur, de coups de pinceaux spontanés. Un écho à la *dolce vita* de la campagne toscane, qui aiguise l'appétit. Des modèles à accumuler dans leur diversité, pour composer un dressage chatoyant plein de bonne humeur.

Collection Campo de'Fiori, Popolo, la pièce, 40 €.

À votre service

Un ensemble de vaisselle en grès composé d'une assiette plate, d'une assiette creuse, d'une assiette à dessert et d'une coupelle. Le tout, dans un esprit raffiné et méditerranéen, avec ses motifs entrelacés, tout en délicatesse. De l'entrée au dessert, un univers raffiné et convivial pour accompagner des plats aux saveurs du Sud.

Collection Heracle, Conforama, assiette plate, 4,99 €, assiette creuse, 3,49 €, assiette à dessert, 3,99 €, coupelle, 3,49 €.

Motif inspirant

Un plat en métal et papier tout en rondeur, mais aussi très en forme(s) ! Deux aplats de couleurs viennent donner du relief à cet élément végétal. Un modèle très design, léger, et qui, comme une œuvre abstraite, peut tout à fait être mis en valeur dans une cuisine.

Plateau, Ostaria, 13,99 €.

Rustique

Ce pichet en grès, aux courbes traditionnelles, a été entièrement décoré à la main par un artisan, faisant de cet objet un modèle unique. Parfait pour le quotidien, et très utile à l'occasion, dans un second rôle (somme toute logique !) de vase.

Carafe Lili, Bloomingville, 39,90 €.

Faire tapisserie

Une nappe ensorcelante, où chaque détail est à contempler : bouquets, guirlandes florales, ornementations… le tout encadré par des motifs de type ikat. Un vrai tableau qui célèbre la nature à lui tout seul. Ce modèle, entièrement en coton, s'inscrit dans un retour en force des motifs foisonnants sur nos tables. Un véritable hommage au savoir-faire oriental.

Nappe Fleurikat, Fragonard, 160 x 280 cm, 100 €.

Bonne impression

Ce mug en grès tend l'oreille pour attirer l'attention sur son motif tout en grâce et légèreté. Des feuilles de laurier d'un bleu nuit profond et hypnotique. Comme une ode à la simplicité et la beauté de la nature.

Tasse Ansalli, Maisons du Monde, lot de 2, 13,98 €.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122

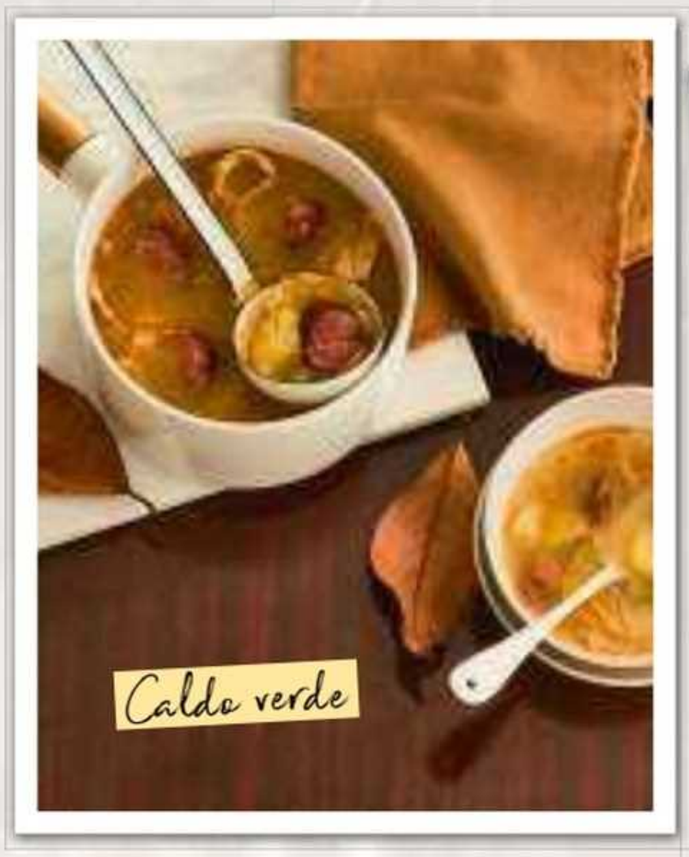
Sur nos tables de février

Envie de dépaysement et de saveurs venues d'ailleurs ? Ou plutôt de recettes traditionnelles bien connues, mais revisitées avec des épices ou des condiments inattendus ? Voici nos propositions.

Recettes et stylisme **Sophie Dupuis-Gaulier,** assistée de **Zoé Agnus-Bogé.** Photos **Claire Payen.**

Menu « recettes du monde »

Cap sur l'exotisme, avec ces plats qui font voir du pays: une soupe typiquement portugaise, un rôti de porc laqué escorté de morceaux d'ananas fondants, enfin, des tartelettes sucrées à la courge qui nous transportent outre-Atlantique.


Caldo verde

Porc rôti à la chinoise

Pumpkin pies

Menu « recettes de grand-mère »

Revisitons nos classiques! Tandis que les poireaux vinaigrette s'encanaillent avec une pointe de miso et de miel, les endives au jambon s'acoquinent avec une sauce aux épices indiennes et le cake du goûter s'émoustille avec la clémentine et la fève tonka.

Poireaux, vinaigrette au miso

Endives au jambon, crème tandoori

Gâteau aux clémentines et à la fève tonka

© Adobe Stock

CALDO VERDE

Pour 4 à 6 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 40 min

■ 250 g de chou portugais (galega) ou de chou de votre choix ■ 700 g de pommes de terre ■ 200 g de chouriço (chorizo portugais, dans les épiceries portugaises ou sur internet) ■ 1,5 litre de bouillon de légumes ■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail ■ 5 cl d'huile d'olive ■ Sel

1. Épluchez l'ail, l'oignon et les pommes de terre. Hachez finement l'ail et l'oignon. Détaillez les pommes de terre en dés. Retirez la cosse centrale des feuilles de chou, puis placez les feuilles les unes sur les autres, roulez-les comme un cigare très serré et ciselez-les finement afin d'obtenir des lanières de 1 cm de large.
2. Dans une cocotte à fond épais, faites chauffer l'huile. Ajoutez l'ail et l'oignon, faites-les cuire à feu doux jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres et transparents. Ajoutez les pommes de terre et le bouillon chaud. Couvrez et laissez cuire 20 min. Au bout de ce temps, un couteau doit s'enfoncer facilement dans les pommes de terre.
3. Hors du feu, à l'aide d'un écrase-purée ou d'une fourchette, réduisez les pommes de terre en purée liquide. Ajoutez le chou ciselé et le chouriço coupé en rondelles, puis poursuivez la cuisson 15 min.
4. Rectifiez l'assaisonnement et servez chaud avec du pain.

Notre conseil vin
Un vinho verde

Astuce !
Si vous ne trouvez pas de chou vert portugais, utilisez du chou vert frisé ou du chou cavalier.

POIREAUX, VINAIGRETTE AU MISO

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min

■ 4 blancs de poireaux ■ 4 c. à soupe de tahini ■ 2 c. à soupe rases de pâte de miso blanc ■ 2 c. à soupe de sauce soja ■ 2 c. à soupe de miel liquide ■ 1 citron bio ■ 30 g de noisettes ■ 4 brins de coriandre fraîche ■ Poivre
Ustensile : 1 cuit-vapeur

1. Préchauffez le four à 160 °C. Déposez les noisettes sur une plaque de four tapissée de papier cuisson et enfournez pour 6 min.
2. Au bout de ce temps, sortez les noisettes, frottez-les les unes contre les autres, pour retirer les petites peaux, puis concassez-les grossièrement.
3. Nettoyez les blancs de poireaux sous l'eau froide, afin de retirer toute la terre. Faites-les cuire à la vapeur pendant 15 min environ selon leur grosseur, puis égouttez-les afin de retirer un maximum d'humidité.
4. Pressez le citron. Préparez la sauce en mélangeant le miso, la sauce soja, le miel, le tahini et le jus de citron. Poivrez (inutile de saler, car la sauce soja et la pâte de miso le sont déjà).
5. Déposez les poireaux dans un plat, arrosez-les de sauce, puis parsemez-les de noisettes concassées et de coriandre préalablement ciselée.

Notre conseil vin
Un muscadet sèvre-et-maine-sur-lie

Au choix, vous pouvez servir ces poireaux tièdes ou froids.

Astuce !

En cours de cuisson, surveillez le rôti et n'hésitez pas à le couvrir avec du papier aluminium s'il dore trop vite.

PORC RÔTI À LA CHINOISE

Pour 4 à 6 personnes
Préparation : 15 min **Cuisson :** 2 h

■ 1 kg de rôti de porc, dans le filet ou l'échine ■ 1 ananas ■ 50 g de gingembre frais ■ 4 gousses d'ail ■ 1 piment oiseau ■ 1 orange à jus ■ 80 g de miel ■ 3 étoiles de badiane ■ 1/2 c. à café de coriandre moulue ■ 1/2 c. à café de cannelle ■ 1/2 c. à café de cumin moulu ■ 15 cl de sauce soja ■ 5 cl de nuoc-mam ■ 3 brins de coriandre (facultatif) ■ 4 c. à soupe d'huile de sésame
Ustensile : 1 pinceau de cuisine

1. Préchauffez le four à 180 °C. Pressez l'orange. Épluchez le gingembre et les gousses d'ail. Râpez finement le gingembre et écrasez l'ail avec un presse-ail. Épépinez le piment et ciselez-le finement.
2. Dans un bol, mélangez l'ail, le miel, le gingembre, le piment, la sauce soja, le nuoc-mam, l'huile de sésame, la cannelle, la coriandre, le cumin et le jus d'orange. Mélangez bien.
3. Placez le rôti dans un plat allant au four et, avec un pinceau, badigeonnez la viande de marinade. Répartissez les étoiles de badiane grossièrement concassée dans le plat et enfournez pour 2 h, en retournant et en arrosant régulièrement la viande avec la marinade.
4. Pendant ce temps, épluchez l'ananas et détaillez-le en morceaux.
5. Au bout de 1 h de cuisson, ajoutez l'ananas et poursuivez la cuisson 1 h. Parsemez de coriandre fraîche juste avant de servir.

Notre conseil vin
Un alsace-pinot gris

ENDIVES AU JAMBON, CRÈME TANDOORI

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 50 min

■ 4 endives ■ 4 tranches de jambon ■ 200 g de crème fraîche épaisse ■ 100 g de comté râpé ■ 1 c. à soupe bombée d'épices à tandoori ■ Sel, poivre
Ustensile : 1 cuit-vapeur

1. Retirez le pied et les premières feuilles des endives si elles sont abîmées. Faites cuire les endives 25 min à la vapeur. Égouttez-les bien pour retirer un maximum d'humidité. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Enveloppez chaque endive dans une tranche de jambon, puis déposez-les dans un plat allant au four.
3. Dans une casserole, faites fondre la crème avec 60 g de comté, les épices, du sel et du poivre. Une fois la crème bien homogène, versez-la sur les endives et parsemez-les du comté râpé restant.
4. Enfournez pour 20 min jusqu'à ce que l'ensemble soit bien doré.

Notre conseil vin
Un fleurie

PUMPKIN PIES

Pour 6 tartelettes
Préparation : 40 min
Repos : 1 h **Cuisson :** 1 h

Pour la pâte sucrée : 100 g de farine T65 ■ 100 g de farine T80 ■ 80 g de sucre glace ■ 80 g de beurre froid + un peu pour les moules ■ 15 g de poudre d'amandes ■ 1 pincée de sel
Pour la purée de potimarron : 400 g de chair cuite de potimarron (soit un potimarron d'environ 900 g) ■ 120 g de crème fraîche épaisse ■ 110 g de cassonade ■ 2 œufs ■ 1 c. à café rase d'épices à pain d'épice ■ 1/4 de c. à café de sel
Ustensiles : 6 moules à tartelette de 11 cm de diamètre ■ 1 emporte-pièce fantaisie

1. Préparez la pâte sucrée. Dans la cuve d'un batteur muni d'une feuille (ou dans un saladier), déposez le beurre froid en morceaux, les farines, le sucre glace, la poudre d'amandes, l'œuf et le sel. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajoutez un peu d'eau si l'ensemble vous paraît un peu sec. Formez un galet plat, enveloppez-le dans du film alimentaire et laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 1 h.
2. Préchauffez le four à 180 °C. Lavez et séchez le potimarron, coupez-le en deux, retirez les graines et le cœur fibreux à l'aide d'une cuillère et déposez les 2 morceaux sur une plaque de four tapissée de papier cuisson, la partie coupée contre la plaque. Enfournez pour 30 min environ.
3. Au bout de ce temps, sortez le potimarron et laissez-le tiédir. Avec une grande cuillère, récupérez la chair et mixez-la dans un blender avec les 2 œufs, le sel, les épices, la cassonade et la crème.
4. Sortez la pâte du réfrigérateur. Beurrez 6 moules à tartelette de 11 cm de diamètre environ. Divisez la pâte en 6 pâtons, étalez-les, foncez les moules et découpez des décorations avec un emporte-pièce dans les chutes de pâte. Remplissez les moules de crème de potimarron aux épices, ajoutez les décorations sur le dessus et enfournez pour 30 min environ.
5. Dégustez chaud ou tiède.

Notre conseil d'accompagnement
Un pacherenc ou un rhum ambré

GÂTEAU AUX CLÉMENTINES ET À LA FÈVE TONKA

Pour 6 personnes
Préparation : 25 min
Repos : 10 min
Cuisson : 35 min

- 130 g de beurre + un peu pour le moule
- 115 g de farine type T65 + un peu pour le moule
- 110 g de sucre en poudre
- 100 g de sucre glace
- 2 œufs
- 5 grosses clémentines bio
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1/2 fève tonka

1. Préchauffez le four à 200 °C. Tamisez la farine et la levure. Râpez le zeste de 4 clémentines et pressez l'ensemble des clémentines pour recueillir leur jus. Faites fondre le beurre. Dans un contenant, mélangez le beurre et le sucre en poudre. Ajoutez la moitié du jus de clémentine, les œufs, un par un, en mélangeant entre chaque, un peu de fève tonka râpée (dosez selon votre goût), le zeste des clémentines (gardez-en 1 c. à soupe pour la décoration) et enfin la farine et la levure. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

2. Versez la pâte dans un moule à manqué préalablement beurré et fariné. Enfournez pour 30 min. Au bout de 10 min, baissez le four à 180 °C et poursuivez la cuisson 17 à 20 min.

3. Pendant ce temps, mélangez le jus de clémentine restant et le sucre glace.

4. Sortez le gâteau du four, laissez-le refroidir 10 min, puis arrosez-le du mélange et saupoudrez-le d'un peu de zeste de clémentine.

Notre conseil d'accompagnement
Un thé darjeeling

LA CUISINE À LA BIÈRE

La petite mousse se met à toutes les sauces

Qu'elle soit brune, blonde, blanche, rousse ou IPA, on aime sa fine amertume. Mais la bière s'immisce également dans nos plats, où elle fait fleurir un bouquet de saveurs subtiles. S'ouvre alors un terrain de jeu culinaire à explorer sans attendre.

Texte **Julie Martory.** Recettes et stylisme **Sophie Dupuis-Gaulier,** assistée de **Zoé Agnus-Bogé.** Photos **Guillaume Czerw.**

Solidement enracinée dans les terroirs du Nord, de l'Est et par-delà les frontières de la Belgique et même du Royaume-Uni, la cuisine à la bière évoque des plats typiques tels que la carbonade flamande, la soupe à la bière ou le *welsh rarebit*. Mais de plus en plus de chefs n'hésitent pas à la sortir du giron familial pour la faire entrer dans une dimension plus raffinée, rendant au passage hommage à des productions locales issues de microbrasseries artisanales. « Dans une région qui produit de très belles bières, il est naturel d'en utiliser en cuisine, estime Joël Margotton, chef du restaurant bistronomique Les Canailles, à Strasbourg. On peut autant cuisiner à la bière qu'au vin ! » Si ce n'est même plus, au regard des nombreux atouts de la boisson. « L'amertume plus ou moins prononcée de la bière va réveiller les papilles et les saveurs des autres ingrédients », souligne le chef. Ajoutons à cela une large palette aromatique – fruitée, acide, maltée, épicée, herbacée, musquée… –, des sucres résiduels qui caramélisent, des levures qui dopent les arômes et des bulles qui viennent alléger, et l'on obtient un véritable exhausteur de goût – qui n'a rien d'artificiel. Ces mêmes atouts font de l'usage de la bière en cuisine un petit challenge technique. « Il faut bien doser la bière, pour éviter que son amertume ne l'emporte, et trouver les bons accords, pour sublimer les saveurs des autres ingrédients », résume le chef strasbourgeois.

En marinade, bouillon ou jus, pour déglacer une sauce, faire mijoter longuement une viande, laquer ou caraméliser un magret, faire gonfler un pain, apporter de la légèreté à une pâte à crêpes ou à beignets, parfumer un risotto, une fondue ou une chantilly… : en cuisine, la bière se prête à de multiples usages, qu'elle vienne servir de support à la cuisson ou qu'elle s'immisce par petite touche, tel un assaisonnement. « J'aime l'utiliser pour déglacer une sauce qui viendra laquer tout type de viande : le canard, la volaille, le lapin, le jambonneau, comme dans notre jambonneau laqué à la bière de Noël », illustre Joël Margotton, qui apprécie également de l'utiliser sous forme de sirop qu'il décline à l'envi : « Je réalise un sirop avec plus ou moins de sucre, que je viens ensuite assaisonner en fonction du plat. Pour apporter du caractère à un tartare de bar, je viens le corser avec du gingembre frais. Pour une viande, j'y ajoute de la badiane, de la cannelle, de l'orange. Avec une pointe de vanille, il vient *twister* une crème anglaise ou une crème brûlée. »

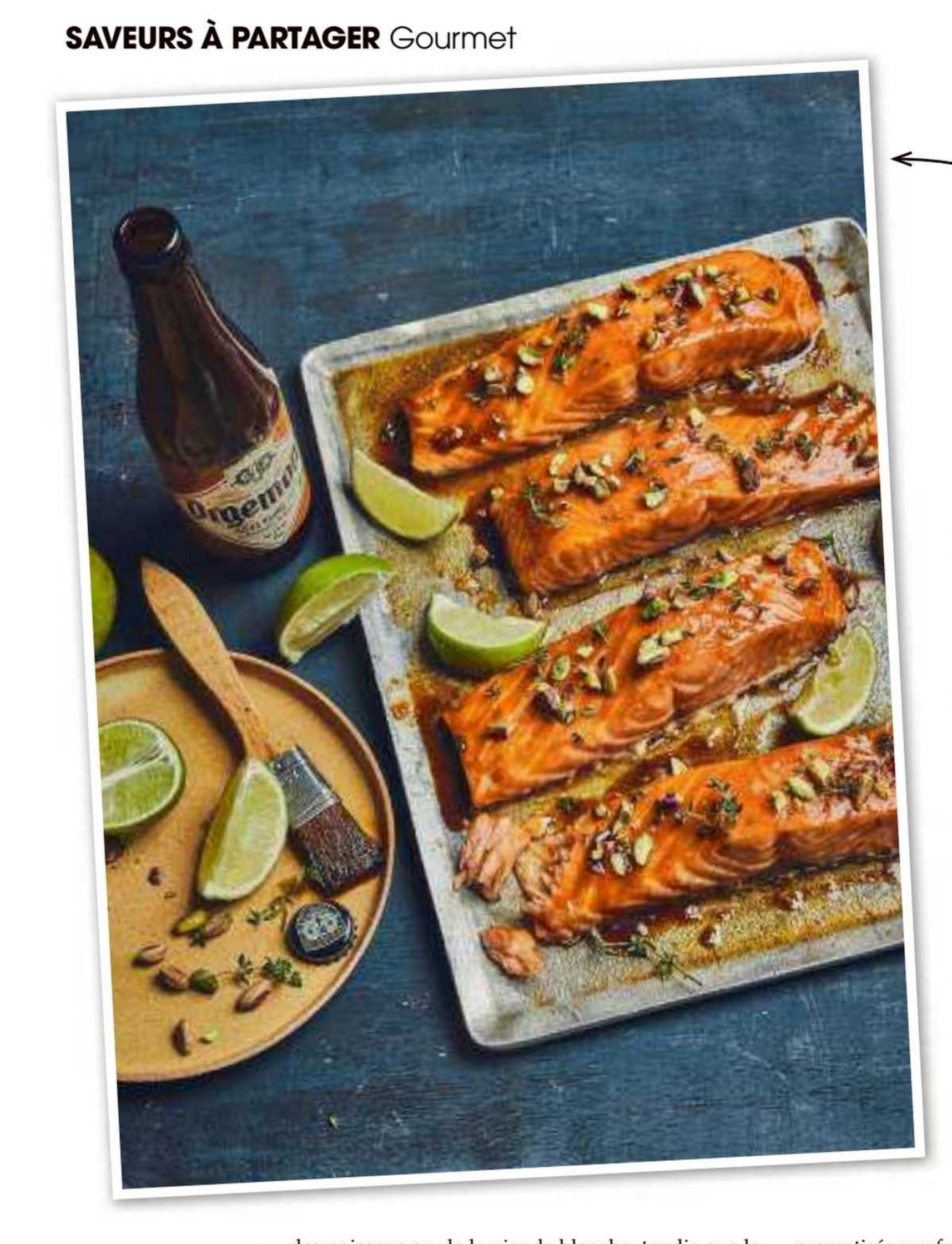
La juste harmonie des saveurs

De la blanche légère à la noire la plus typée, de la fruitée à la plus épicée, sur l'échelle de l'amertume et l'éventail aromatique, il s'agit de placer le curseur au bon endroit et d'identifier les bons accords. La bière blanche, éventuellement aux notes d'agrumes, est particulièrement appréciée ■■■

La bière ne se cantonne pas à la pâte à crêpes, elle s'invite dans tous les plats !

Notre expert

Joël Margotton, chef du restaurant bistronomique Les Canailles, à Strasbourg.



PAVÉS DE SAUMON LAQUÉS À LA BIÈRE BRUNE ET AU SIROP D'ÉRABLE

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min **Repos :** 40 min
Cuisson : 20 min

■ 4 pavés de saumon ■ 15 cl de bière brune ■ 4 cl de sirop d'agave ■ 4 cl de miel ■ 3 cl de sauce soja ■ 1 c. à café de moutarde de Dijon ■ 20 g de pistaches ■ Thym ■ Citrons verts pour servir ■ Sel, poivre
Ustensile : 1 pinceau de cuisine

1. Dans une casserole, versez la bière, le miel, le sirop d'agave, la sauce soja et la moutarde. Portez à ébullition et laissez réduire 5 min.
2. Préchauffez le four à 180 °C. Déposez les pavés de saumon, côté peau dessous, sur une plaque ou dans un plat allant au four. Badigeonnez-les avec la préparation précédente à l'aide d'un pinceau et laissez-les mariner 20 min. Renouvelez l'opération et enfournez pour 12 min.
3. Poivrez le saumon, salez éventuellement (la sauce soja et la moutarde sont déjà très salées) et parsemez de thym et de pistaches concassées. Servez chaud avec des quartiers de citron vert et accompagné de riz, par exemple.

Notre conseil d'accompagnement
Une bière ale brune de style belge ou un anjou blanc élevé en fûts de chêne

■■■ des poissons ou de la viande blanche, tandis que la bière brune ou épicée convient mieux aux viandes rouges et au gibier. Une bière blonde légère aime les fruits de mer – on y pense pour les huîtres par exemple –, la volaille et la viande blanche, et s'incruste dans la pâte à crêpes et autres desserts. Une bière ambrée fait un petit lit parfait pour des légumes d'hiver rôtis au four, tandis qu'une IPA *(India pale ale)* viendra rehausser le goût iodé du poisson. Autour de ces accords de base, on vient ensuite tricoter des saveurs avec des épices, des fruits, des condiments et autres ingrédients – cannelle, badiane, miel, orange, moutarde à l'ancienne, curry, sirop d'érable… – pour adoucir, envelopper, pimenter ou encore sucrer l'amertume. Au dessert, le chocolat sera rehaussé par les saveurs fruitées d'une bière aromatisée aux fruits rouges ou les notes torréfiées de café d'une stout ou d'une porter (bières noires de haute fermentation originaires d'Angleterre, dont la représentante la plus connue est la Guinness), comme dans le *Irish chocolate stout cake,* ou d'un moelleux au chocolat parfumé à l'orange. Dans sa version blanche, la bière s'acoquine avec les fruits : une poire qu'elle viendra pocher dans un sirop, une pomme au four enrobée d'un caramel qu'elle aura parfumé. « La bière fonctionne également très bien avec les agrumes, comme dans ce dessert imaginé pour un Mondial de la bière : glace au Picon, chantilly à la bière et marmelade d'oranges, se remémore Joël Margotton. Il faut tester, oser et goûter pour apprivoiser l'amertume et l'acidité de la bière. Et ensuite, on travaille tout autour. » ❖

FILET MIGNON À LA BIÈRE BLONDE ET À LA MOUTARDE ANCIENNE

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 35 min

■ 550 g de filet mignon ■ 25 cl de bière blonde ■ 2 c. à soupe bombées de moutarde ancienne ■ 200 g de crème épaisse ■ 10 g de beurre ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre
Pour les légumes : 12 mini-carottes jaunes, orange et violettes ■ 1 c. à café bombée d'épices mélangées (cumin, curcuma, paprika et curry) ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive
Pour la purée : 800 g de pommes de terre bintje ■ 40 g de beurre ■ 13 cl de lait ■ 4 cl de crème liquide

1. Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez les carottes et mélangez-les avec les épices, du sel, du poivre et l'huile d'olive. Déposez-les sur une plaque de four tapissée de papier cuisson et enfournez pour 20 min environ (vérifiez la cuisson).
2. Faites cuire les pommes de terre dans de l'eau salée portée à ébullition, 30 min environ (selon leur taille). Égouttez-les, épluchez-les et réduisez-les en purée. Ajoutez le lait et la crème préalablement portés à ébullition. Mélangez bien, ajoutez le beurre, salez et poivrez.
3. Dans une poêle chaude, faites fondre le beurre avec l'huile d'olive. Faites dorer le filet mignon de tous les côtés. Ajoutez la bière, la crème et la moutarde. Salez et poivrez. Faites cuire 20 min en arrosant régulièrement la viande avec la sauce.
4. Servez le filet mignon détaillé en médaillons avec de la sauce, de la purée et des légumes rôtis.

Notre conseil d'accompagnement
Une bière blonde triple ou un saint-joseph blanc

JARRETS D'AGNEAU À LA BIÈRE BRUNE ET À L'ORANGE

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 3 h 30

■ 2 jarrets d'agneau ■ 2 grosses patates douces ■ 1/2 céleri-rave ■ 2 oignons rouges ■ 100 g de raisins blonds ■ 20 cl de bière brune type Guinness ■ 1 litre de bouillon de volaille ■ 3 c. à soupe bombées de marmelade d'oranges amères ■ 2 c. à soupe de sauce Worcestershire ■ 4 brins de romarin ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre
Ustensile : 1 cocotte à fond épais

1. **Épluchez les oignons** rouges et émincez-les.
2. **Dans une cocotte** à fond épais, faites chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive, ajoutez les oignons, du sel et du poivre, faites dorer 10 min. Au bout de ce temps, ajoutez les raisins, la marmelade d'oranges, la sauce Worcestershire et la bière, laissez mijoter 20 min de plus.
3. **Faites chauffer** le bouillon de volaille. Dans une sauteuse à bord haut, faites chauffer le reste de l'huile, ajoutez les jarrets d'agneau et faites-les dorer de tous côtés pendant 10 min, ajoutez les brins de romarin et poursuivez la cuisson 3 à 4 min. Placez la viande dans la cocotte avec les oignons, recouvrez de bouillon, couvrez et laissez mijoter 3 h sur feu doux.
4. **Pendant ce temps,** épluchez les patates douces et le céleri-rave, détaillez-les en gros tronçons. Au bout de 2 h de cuisson, ajoutez-les dans la cocotte et poursuivez la cuisson 1 h.
5. **Dégustez chaud,** avec une purée de pommes de terre par exemple. Juste avant de servir, vous pouvez arroser le plat de vinaigre de cidre et de sauce Worcestershire.

Notre conseil d'accompagnement
Une bière brune type Guinness ou un minervois rouge

EN CONDIMENT

La bière (blanche ou blonde, de préférence) s'invite également dans la vinaigrette, en lieu et place du vinaigre, avec, au choix, une bonne dose de moutarde, un filet de miel pour adoucir, des échalotes pour apporter du croquant, du piment d'Espelette pour relever. Parfait pour accompagner une salade de chicons (ou endives) avec quelques lamelles de pomme, une salade de pommes de terre avec des copeaux de parmesan ou encore une salade de lentilles tièdes et œuf mollet.

Cocotte ovale Le Creuset, couleur Deep Teal

PARMENTIER DE PULLED CHICKEN

Pour 4 personnes
Préparation : 35 min
Repos : 4 h **Cuisson :** 4 h 20

■ 4 gros filets de poulet ■ 33 cl de bière brune ■ 1 oignon ■ 20 cl de sirop d'érable ■ 2 c. à soupe de sauce barbecue ■ 50 cl de vinaigre de cidre ■ 4 c. à soupe rases de moutarde de Dijon ■ 1 c. à soupe d'épices à colombo
Pour la purée : 1 kg de pommes de terre bintje ■ 15 cl de lait ■ 5 cl de crème liquide ■ 50 g de beurre ■ Sel, poivre
Ustensiles : 1 poche à douille cannelée ■ 1 cocotte allant au four

1. Épluchez l'oignon, hachez-le finement puis mélangez-le avec la bière, le sirop d'érable, le vinaigre de cidre, la sauce barbecue, la moutarde et les épices. Versez cette marinade sur les filets de poulet et réservez au réfrigérateur 4 h au moins.
2. Préchauffez le four à 120 °C. Déposez les filets de poulet dans une cocotte avec la marinade. Fermez la cocotte et enfournez pour 4 h, en retirant le couvercle au bout de 3 h.
3. Pendant ce temps, faites cuire les pommes de terre dans de l'eau salée portée préalablement à ébullition, 30 min environ. Égouttez-les, épluchez-les et réduisez-les en purée. Ajoutez le lait et la crème portés à ébullition. Mélangez bien, ajoutez le beurre, salez et poivrez.
4. Sortez la cocotte du four. Augmentez la température du four à 200 °C. Laissez refroidir un peu le poulet, puis effilochez-le en le mélangeant avec un peu de jus de cuisson. Répartissez le poulet dans un plat allant au four. À l'aide d'une poche à douille cannelée, dressez la purée sur le poulet effiloché et enfournez pour 20 min environ, jusqu'à ce que l'ensemble soit bien doré.

Notre conseil d'accompagnement
Une bière brune type Pelforth ou un mâcon-villages blanc

Caquelon à fondue Staub

AVEC LE FROMAGE ÉGALEMENT

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, la bière offre de beaux accords avec le fromage – et même plus que le vin rouge, estiment certains amoureux du breuvage malté ! En *beerpairing* (l'art d'accorder bières et mets), on associera une blonde légère à un fromage à croûte fleurie, comme le camembert, tandis que les arômes de houblon d'une bière ambrée viendront répondre au goût typé d'un fromage de chèvre ou d'une tomme de brebis. Pour un fromage frais type brousse, on mise sur la légèreté d'une blanche fruitée. En cuisine également, l'association est possible. Elle est d'ailleurs à la base de ce mets typique des pubs anglais et des tavernes de la Côte d'Opale : le *welsh rarebit,* composé d'une sauce à base de cheddar fondu, de moutarde et de bière stout (ou d'une blonde si l'on souhaite moins d'amertume) servie sur une tranche de pain grillé.

FONDUE À LA BIÈRE IPA ET MORCEAUX DE POMME

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 15 min

■ 600 g de fromage râpé (comté, Appenzeller, beaufort…) ■ 30 cl de bière IPA ■ 1 gousse d'ail ■ 1 c. à café rase de fécule de maïs ■ Romarin ■ Poivre
Pour servir : Pommes ■ Pain de seigle et pain de campagne
Ustensiles : 1 caquelon à fondue ■ Piques à fondue

1. Pelez et coupez la gousse d'ail en deux. Frottez l'intérieur du caquelon à fondue. Ajoutez le fromage et la bière dans le caquelon et faites chauffer sur feu doux. Remuez avec une cuillère en bois, en formant un huit, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
2. En parallèle, détaillez les pommes et le pain en gros cubes. Diluez la fécule dans un peu d'eau froide et ajoutez-la à la fondue, sans cesser de mélanger, laissez épaissir quelques instants. Poivrez et ajoutez quelques feuilles de romarin.
3. Dégustez avec les morceaux de pain et de pomme. Remuez de temps en temps pour éviter que le fromage ne colle au fond du caquelon.

Notre conseil d'accompagnement
Une bière blonde IPA ou un savoie-chignin-bergeron

RISOTTO AU POIREAU, AUX CHAMPIGNONS ET À LA BIÈRE

Pour 4 à 6 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 30 min

■ 25 cl de bière blonde ■ 250 g de riz à risotto (arborio ou carnaroli) ■ 1 poireau ■ 200 g de champignons ■ 1 échalote ■ 30 g de beurre ■ 1 litre de bouillon de légumes ■ 60 g de parmesan râpé ■ 10 cl de crème liquide ■ 4 brins de persil ■ Sel, poivre

1. Nettoyez le poireau, retirez les radicelles ainsi que la partie dure et fibreuse du vert. Coupez-le en tronçons de 3 cm d'épaisseur. Nettoyez les champignons et coupez-les en lamelles. Épluchez l'échalote et ciselez-la finement. Faites chauffer le bouillon de légumes avec 15 cl de bière.
2. Dans une poêle à bord haut, faites fondre 30 g de beurre et faites revenir le poireau, les champignons et l'échalote pendant 10 min, à feu moyen.
3. Au bout de ce temps, ajoutez le riz dans la poêle, en remuant jusqu'à ce que le riz devienne translucide. Versez 10 cl de bière et laissez réduire jusqu'à ce que la totalité du liquide se soit évaporée. Ajoutez le bouillon chaud au fur et à mesure dans le riz, en mélangeant régulièrement : répétez l'opération jusqu'à ce que le riz soit cuit (environ 18 min).
4. Salez, poivrez, ajoutez le parmesan et la crème, puis mélangez. Parsemez de persil ciselé et servez immédiatement.

Notre conseil d'accompagnement
Une bière blonde d'abbaye ou un côtes-du-jura blanc

PETIT PRÉCIS DE BIÈRE

Il existe différentes façons de classer les bières, la plus courante étant par couleurs. Les blanches sont brassées avec du blé, les blondes avec des malts d'orge pâles. Les bières ambrées ou rousses sont brassées avec des malts « caramel », plus grillés et torréfiés, tandis que les bières brunes le sont avec des malts bruns fortement torréfiés, qui leur confèrent cette couleur foncée et des notes aromatiques marquées. On peut aussi classer les bières selon le type de fermentation (basse, haute, spontanée, en bouteille…) ou le style (une recette, une origine historique, un ingrédient particulier…). Par exemple, la bière de garde, typique du nord de la France, est conservée en cuve pour développer ses arômes, tandis que l'IPA (*India pale ale*) est particulièrement amère, grâce à l'ajout supplémentaire de houblon après la fermentation.

BLANQUETTE DE VEAU À LA BIÈRE BLANCHE

Pour 4 à 6 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 2 h 10

■ 1 kg d'épaule de veau (ou un mélange d'épaule, collier et tendron) ■ 3 carottes ou 12 mini-carottes ■ 200 g de champignons de Paris ■ 1 poireau ■ 2 branches de céleri ■ 2 gousses d'ail ■ 1 oignon ■ 2 citrons jaunes ■ 300 g de crème épaisse ■ 25 cl de bière blanche ■ 50 g de farine ■ 4 clous de girofle ■ 1 c. à soupe rase de graines d'anis ■ 1 bouquet garni ■ Quelques brins de cerfeuil ■ 60 g de beurre ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Détaillez la viande en gros cubes. Déposez-les dans une cocotte et couvrez-les d'eau froide. Portez à ébullition.

2. Pendant ce temps, épluchez les carottes et détaillez-les en tronçons de 3 cm (laissez-les entières si ce sont des mini-carottes). Nettoyez le poireau et les branches de céleri puis coupez-les en tronçons. Épluchez l'ail et l'oignon. Piquez les clous de girofle dans l'oignon. Pressez les citrons pour recueillir leur jus.

3. Écumez le bouillon de cuisson de la viande, puis ajoutez les carottes, le poireau, le céleri, l'oignon, l'ail, le bouquet garni et la moitié du jus des citrons, faites cuire 1 h 30. Au bout de ce temps, filtrez le bouillon, gardez-en la moitié (utilisez le reste pour une autre recette) et laissez réduire 10 min à petits bouillons.

4. Dans une sauteuse à bord haut, faites fondre 50 g de beurre, ajoutez la farine et laissez cuire 2 min. Versez le bouillon réduit et la bière, tout en fouettant, pour éviter les grumeaux. Salez et poivrez. Laissez la sauce épaissir, puis ajoutez la crème et les graines d'anis. Réservez au chaud.

5. Nettoyez les champignons et coupez-les en grosses lamelles. Dans une poêle, faites fondre le beurre restant avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Faites dorer les champignons 10 min sur feu vif.

6. Récupérez les morceaux de viande et les carottes, ajoutez-les dans la sauce chaude avec les champignons. Réchauffez à feu doux, puis versez le jus de citron restant et parsemez de cerfeuil ciselé avant de servir.

Notre conseil d'accompagnement
Une bière blanche ou un mercurey blanc

TARTE À LA BIÈRE AMBRÉE ET À LA CASSONADE

Pour 4 à 6 personnes
Préparation : 20 min
Repos : 1 h **Cuisson :** 45 min

Pour la pâte sucrée : 100 g de farine T80 ■ 100 g de farine T65 ■ 80 g de sucre glace ■ 80 g de beurre + un peu pour le moule ■ 1 œuf ■ 15 g de poudre d'amandes ■ 1/2 c. à café de cannelle ■ 1 pincée de sel
Pour la crème : 3 œufs ■ 160 g de cassonade ■ 15 cl de bière ambrée ■ 40 g de beurre
Ustensiles : Poids de cuisson ou légumes secs

1. Dans la cuve d'un robot muni d'une feuille (ou dans un saladier), placez le beurre, les farines, le sucre glace, la poudre d'amandes, la cannelle, le sel et l'œuf. Ajoutez un peu d'eau si l'ensemble vous semble sec. Formez un galet plat, enveloppez-le dans du film alimentaire et réservez 1 h au réfrigérateur.
2. Au bout de ce temps, préchauffez le four à 150 °C. Étalez la pâte et foncez un moule à tarte préalablement beurré. Déposez des poids de cuisson ou des légumes secs et enfournez pour 15 min.
3. Au bout de ce temps, sortez le moule et augmentez la température du four à 180 °C. Parsemez de la moitié de la cassonade le fond de tarte. Battez les œufs avec le reste de cassonade, ajoutez la bière et mélangez bien. Versez cette préparation sur le fond de tarte. Parsemez de noisettes de beurre et enfournez pour 30 à 35 min.
4. Dégustez tiède ou froid.

Notre conseil d'accompagnement
Une bière ambrée ou un muscat-de-rivesaltes

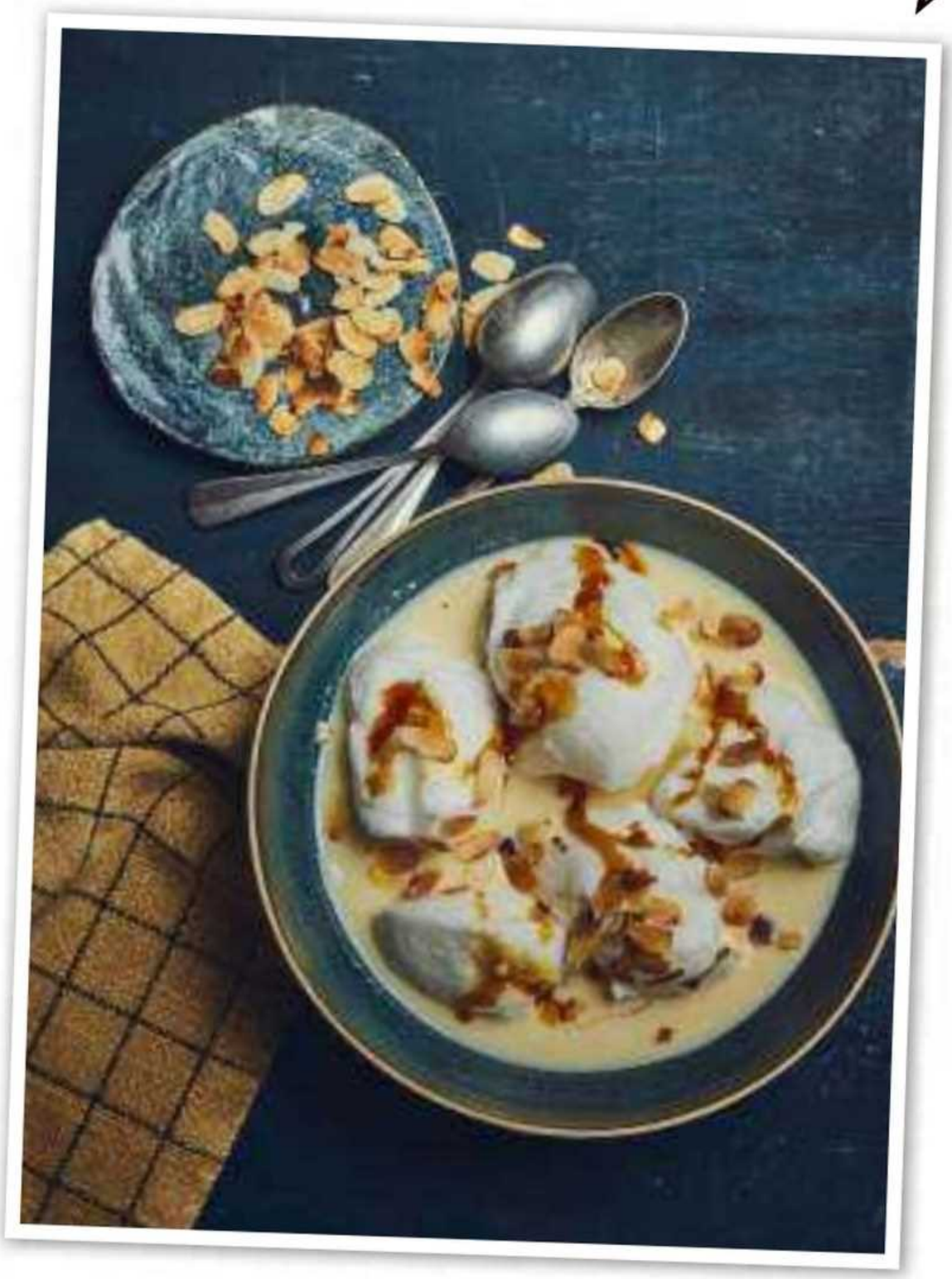
ŒUFS À LA NEIGE ET CRÈME ANGLAISE À LA BIÈRE BLANCHE

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 20 min

■ 4 œufs ■ 15 cl de bière blanche ■ 80 g de sucre en poudre ■ 40 cl de lait entier ■ 1 gousse de vanille ■ 3 c. à soupe de caramel liquide ■ 15 g d'amandes effilées ■ Sel
Ustensile : 1 thermomètre de cuisson

1. À l'aide d'un couteau, fendez la gousse de vanille et récupérez les graines. Dans une casserole, versez le lait, 10 cl de bière, les graines de vanille et 30 g de sucre. Faites chauffer jusqu'à environ 70 °C.
2. Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes. Battez les jaunes avec 30 g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Laissez refroidir quelques instants le mélange de lait et bière, puis versez-le tout doucement sur les jaunes sans cesser de mélanger. Reversez ce mélange dans la casserole et faites épaissir jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère. Attention, le mélange ne doit pas dépasser 85 °C, sinon les œufs vont coaguler. Réservez dans un récipient.
3. Dans une grande casserole, faites bouillir 2 litres d'eau. Montez en neige 3 blancs d'œufs avec 20 g de sucre, 5 cl de bière et 1 pincée de sel.
4. Prélevez des cuillères de blancs en neige et faites-les cuire 1 min dans l'eau frémissante. Déposez-les au fur et à mesure sur une assiette couverte de papier absorbant.
5. Disposez les blancs en neige sur la crème anglaise, ajoutez le caramel liquide et parsemez d'amandes effilées préalablement torréfiées.

Notre conseil d'accompagnement
Un thé vert matcha



RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122

Le cidre se fait gastronomique !

Récoltés manuellement, dégorgés et millésimés comme le champagne, cidres et poirés montent en gamme. Avec leurs arômes puissants et leurs saveurs complexes, ils s'installent naturellement à table.

Texte **Claudine Abitbol.** Photo **Guillaume Czerw.**

De glace

Domaine familial depuis cinq générations, la Ferme de Billy innove avec ce cidre normand qui s'inspire du « vin de glace » québécois. Une fois le moût de pommes congelé, les sucres vont se concentrer pour donner ces arômes typiques des vins doux (fruits confits et secs), parfaits avec les légumes rôtis, une mimolette extra-vieille, les fromages bleus… ***La Ferme de Billy, Brise-glace, 22 € les 50 cl.***

Vieilli en fût de spiritueux

C'est en Bretagne que Johanna Cecillon élabore la cuvée bio Belisama : des pommes récoltées à la main, des bulles naturelles sans ajout de CO_2, en édition confidentielle (742 bouteilles). Du nom de la déesse celte de la lumière, ce cidre exquis est assemblé dans un fût d'eau-de-vie de cidre Dragon Rouge (spiritueux hors d'âge produit au domaine). Avec ses arômes exquis de gelée de pomme, il fera un compagnon idéal des huîtres chaudes, gratin de courge, toasts au pain d'épice… ***Domaine Johanna Cecillon, Belisama 2020, 18 € par 6 bouteilles (domaine).***

Tendance

En phase avec la tendance du sans-alcool, cette marque normande présente un cidre bio 0 % sans gluten, ni sucre ajouté, ni édulcorant artificiel, aux notes miellées et fruitées (mirabelle), qui s'accorderont avec des gambas grillées. La version rosée, à 3 % d'alcool, s'appréciera en apéritif ou en dessert. À retrouver au Plaza Athénée d'Alain Ducasse ! ***Sassy, bio 0.0 % et rosé La Sulfureuse, 27 € et 29,90 € les 12 bouteilles de 27,5 cl et 33 cl.***

Haut perché

Remuage sur pupitre, dégorgement à la volée, ce cidre bio du Perche est élaboré comme un grand champagne par Matthieu Lacour-Veyranne, un passionné ! Les pommes sont issues de ce terroir local historique qu'il préserve et valorise avec le percheron, cheval local. Un brut soigné et pur, à servir à l'apéritif avec des toasts de truite fumée et œufs de poisson.
Lacour-Veyranne, cuvée Prestige 2020, 14,50 €.

Quatrième génération

Ce poiré Domfront (100 % de poires) vieilli sur lattes 18 mois puis dégorgé, a bénéficié de trois ans de garde (stocké debout). Une bouteille à déguster à l'apéritif pour apprécier la finesse de sa bulle et son peps, mais aussi au dessert (fruits rouges et chocolat). Au domaine, en conversion bio, les poiriers majestueux entre lesquels les vaches laitières pâturent vivent jusqu'à trois siècles…
Pacory – Ferme des Grimaux, L'idéal 2022, 9 € (domaine) ou 14 € (cavistes).

Micro-cuvée

Jean-Baptiste Aulombard poursuit l'aventure commencée par sa famille en 1946 dans le Cotentin. Fermenté en fût de vin, ce cidre biologique millésimé, en édition limitée (2 375 bouteilles), a mûri deux ans avant d'être dégorgé. Un cidre artisan avec une prise de mousse naturelle (pas d'ajout de CO_2), structuré et frais, aux notes de bois et de poire.
Hérout, Micro-cuvée n° 3 2020, 20 €.

Présidentiel

Ambré, ce cidre bio et végane est un éclat de fruits aux arômes de « cidre de glace », mais sans sensation sucrée (extra-brut). Cosigné par 4 chefs étoilés et le Meilleur Ouvrier de France et chef des cuisines de l'Élysée Guillaume Gomez, il est servi à la table du palais présidentiel. Bel accord avec les fromages de caractère.
Fils de pomme, cuvée Prestige 2022, 16,90 €.

Gastronomique

Le pape du cidre et du poiré, celui qui a donné ses lettres de noblesse à cette pomme fermentée depuis les coteaux armoricains, est un visionnaire. Les cidres d'Éric Bordelet, gastronomiques et haut de gamme avant tout le monde, jouent désormais la carte du millésime ancien. Riche d'arômes puissants puisés dans un terroir ferreux (l'argelette), cette cuvée représente l'archétype du cidre de table.
Éric Bordelet, Sydre Argelette 2008, 24 €.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122

Lori Haon
Doué par nature

Même pas 30 ans, et ça fait déjà quelques millésimes que ce vigneron régale son monde de ses vins francs, précis et rassembleurs. Pour le rencontrer, cap sur le Gard…

Texte **Pierrick Jégu.** Photos **Louis-Laurent Grandadam.**

Que de chemin parcouru par Lori Haon depuis 2016, date d'acquisition de son domaine, alors à l'abandon !

LORI HAON EN 3 QUESTIONS

● Un accord mets-vin ?
Une vieille recette provençale, une soupe de petit épeautre avec saucisse de couenne, lard et carottes mijotée 24 heures, dégustée avec un châteauneuf-du-pape 2007 de Stanislas Wallut.

● Un grand souvenir de dégustation ?
Goûté sur fût durant l'hiver 2023, un formidable bourgogne-aligoté sans soufre signé par les vignerons de La Chaume des Lies.

● Un coup de cœur ?
Direction la montagne… Dans le Vercors, à Saint-Julien-en-Vercors, j'ai eu un joli coup de foudre pour Café Brochier, aussi bien pour la cuisine que pour la carte des vins.

À un âge – 28 ans – où plein de futurs vignerons envisagent à peine leur reconversion ou continuent de faire leurs classes chez les autres, Lori Haon en est déjà à son huitième millésime à la tête de son propre domaine, le Petit Oratoire. « On a une grosse culture de la bouffe dans la famille, et ma mère et ma tante se sont mariées avec des vignerons… J'ai eu très vite envie de faire ce métier », raconte-t-il pour expliquer sa « précocité ». Drômois d'origine, il s'exile en Alsace le temps d'obtenir une licence d'œnologie, apprend à vinifier avec son oncle, vigneron biodynamiste, bosse un peu en Champagne, puis se pose à Valliguières, quelque part entre Uzès, Nîmes et Avignon. Loin de la plaine, ce petit village de 600 habitants prête ses allures médiévales à un très beau paysage méditerranéen ourlé de collines arrondies et de quelques accidents plus marqués, comme les gorges du Gardon. Échelle humaine. Là, dans les Côtes du Rhône méridionales, Lori acquiert en 2016 une propriété de 23 hectares quasiment à l'abandon, mais avec un joli potentiel, entre des vieilles vignes en gobelet, un mode de taille très ancien, qui protège les raisins du soleil, et des belles parcelles dans les forêts. Le projet : remettre le tout en état, arracher quelques pieds exsangues, vendanger et faire ses premiers vins en 2016. « Une année facile, donc j'ai presque fait du nature malgré moi », concède-t-il, n'ayant eu aucun recours aux produits ou gestes d'une viticulture très interventionniste. Les deux millésimes suivants, le gel puis le mildiou flinguent 75 % de la récolte. Coup au moral… Et coup de fil salvateur du presque voisin Thierry Forestier du Domaine Mont-de-Marie, qui débouche sur le lancement d'un micro-négoce (désormais arrêté). Bref, Lori redresse la tête.

Les vendanges, une affaire collective

Le bonhomme va vite, mais ne fonce pas tête baissée, mêle l'énergie de sa jeunesse à la sagesse du vieux briscard. Tout début septembre 2023. Il paraît que c'est la rentrée, mais les grosses chaleurs prolongent un été caniculaire. Les vacances sont finies aussi pour Lori et tous les collègues du Grand Sud. Opération vendanges : les gros bras et les petites mains sont là, Nathan, Arthur, Léo, Laetitia, Anita, Jenny et tous les autres. Chacun son sécateur pour la majorité pas tout à fait silencieuse qui coupe les grappes dans les parcelles. Quelques-uns restent en cave avec Lori ■■■

Les vendangeurs de retour des parcelles… Ils déchargent les caisses de raisins pour les porter jusqu'au chai où la matière première va être vinifiée.

Au chai, dégustation des vins durant les vinifications ou à la fin de leur élevage pour certaines cuvées du millésime précédent.

QUELQUES VINS DU DOMAINE…

Saturday Night 2022
Tout juste mis en bouteille quand nous l'avons goûté… Un peu fougueux alors, nul doute que ce joli vin chaleureux et fluide a trouvé davantage de sérénité depuis. Une seule chose à faire… Environ 16 € chez les cavistes.

Flaux 2021
Dans la bouteille, plein de cépages rouges historiques de la région et le jus de vignes centenaires pour un vin plein et frais à la fois… Et alors ? Ça se boit plus que bien, mais encore mieux si on l'ouvre la veille… On peut même le garder quelque temps en cave ! Environ 17 € chez les cavistes.

Vivant à Souvi 2021
Une preuve de plus que le Sud n'est pas condamné à faire couler une encre intense pour les rouges, ni des jus patauds pour les blancs. Issu de grenache, ce blanc-là profite d'une courte macération pour prendre de la structure sans perdre de sa fraîche spontanéité. Environ 15 € chez les cavistes.

UN PRINCIPE : OBSERVER LE SOL, LA PLANTE, ET S'ADAPTER DANS LE VIGNOBLE ET AU CHAI

▪▪▪ pour réceptionner la vendange, encuver les raisins dans des contenants en béton ou les presser directement, prendre aussi les mesures des cuves remplies les jours précédents pour contrôler le bon démarrage des fermentations. Dans la cuisine attenante à la cave, le « chef » prépare à manger. Sur le pont à 7 heures pour terminer leur journée à 14 heures – il fait trop chaud ensuite –, les vendangeurs ont bien eu le droit à un casse-croûte en milieu de matinée, mais ils ne se font pas prier pour remettre le couvert. Vendanger donc, en fonction de la maturité de chaque cépage – autour d'une douzaine – et de chaque parcelle. Ne pas ramasser trop tôt, pas trop tard non plus, l'idée n'étant pas de faire de la confiture mais des vins digestes.

L'observation, pas le dogme

Lori a des convictions, mais pas d'idées arrêtées… : « Il faut réfléchir en fonction de l'année. Je ne suis par exemple pas un fan du labour mais on peut en faire un si nécessaire. Idem pour les sulfites. S'il faut en ajouter un tout petit peu pour ne pas perdre une cuve, je le fais ». Le bon sens de la nuance. Lori évolue aussi. « Un joli vin, c'est le reflet d'un an de travail et du caractère de la parcelle. Et la connaissance de nos terres passe par l'observation, c'est plus empirique que dogmatique ». De ce point de vue, la biodynamie lui est très utile : « Cette pratique nous pousse à aller très souvent dans les vignes, au contact direct du sol et de la plante. On s'intègre au terroir grâce à ça. » Autant d'actions non quantifiables mais qui jouent forcément sur les vins, comme, depuis 2019, la vendange en petites caisses, l'arrêt des pompages et la mise en place du travail par gravité pour éviter de torturer les raisins. Aujourd'hui, Lori adorerait pouvoir garder ses vins un an avant de les vendre bien reposés. Peut-être pas possible dans l'immédiat… Mais il faut croire que cela ne gêne pas grand monde puisque ses vins s'arrachent chez les meilleurs cavistes et bistrotiers nature. Leurs points communs ? Une grande gourmandise, de la précision, de la fraîcheur, une énergie très communicative… et des tarifs très aimables. ❖

Domaine du Petit Oratoire, 30210 Valliguières.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122

1. Sourire de rigueur. Pour éviter les trop grosses chaleurs de l'après-midi, les vendangeurs se mettent à l'ouvrage tôt le matin. Le soleil est déjà là, la bonne humeur aussi ! **2. De la vigne au chai.** Une fois la vendange acheminée au chai, Lori Haon envoie les raisins en cuve via la girafe, équipement doté d'un tapis roulant. **3. Oh, les belles grappes !** Le souci du vigneron : vendanger des raisins mûrs, mais surtout pas en surmaturité, pour éviter de faire des vins trop alcooleux et lourds.

La joue de porc
Tendre et fondante

Bien connue pour son fondant et sa tendreté, la joue de porc est surtout cuisinée dans des recettes mijotées. Mais elle est aussi parfaite dans des préparations où on l'attend moins. Découvrez nos idées pour surprendre vos convives !

Texte **Carole Garnier.** Recettes et stylisme **Valéry Drouet,** assisté de **Léa Drouet.** Photos **Pierre-Louis Viel.**

Grâce à sa forte teneur en collagène, la joue de porc se change en un morceau très fondant au bout d'une cuisson longue : sa chair se détache alors simplement à la fourchette ou à la cuillère. Mijotée façon bourguignon ou au cidre et au miel, à la moutarde, en currys ou à la tomate et aux olives, elle est aussi parfaite effilochée, pour garnir des tacos, des sandwichs, pour accompagner des pâtes ou en parmentier.

Pour bien la cuire en cocotte, commencez par retirer le gras, puis coupez les joues en deux, pour les plus grosses. Saisissez-les dans un peu d'huile pendant 5 minutes environ, pour les faire dorer, puis ajoutez la garniture choisie et le liquide de cuisson (bouillon, vin rouge, cidre, bière…) et laissez mijoter environ 2 heures à feu doux pour obtenir une viande très moelleuse. Elles peuvent aussi être cuites au barbecue, pour un résultat fondant à l'intérieur et croustillant en surface. Gardez alors le gras extérieur et faites-les mariner 2 heures avant de les saisir sur le barbecue ou la plancha 2 min de chaque côté, puis éloignez-les un peu des braises – ou baissez le thermostat de la plancha – et laissez-les griller encore 20 minutes. ❖

JOUES DE PORC CONFITES À LA BORDELAISE AUX CHAMPIGNONS

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 2 h 30

■ 12 joues de porc ■ 500 g de champignons de Paris ■ 4 grosses échalotes ■ 1 branche de céleri ■ 75 cl de vin rouge ■ 50 cl de fond de volaille ■ 2 brins de thym ■ 1 feuille de laurier ■ 1 c. à soupe de sucre cassonade ■ 6 cl d'huile de tournesol ■ 30 g de beurre ■ Sel, poivre

1. Épluchez et hachez les échalotes. Hachez également la branche de céleri.
2. Faites saisir les joues de porc 5 min de chaque côté, dans une cocotte, avec la moitié de l'huile, sur feu vif. Baissez le feu, ajoutez les échalotes et le céleri, laissez fondre 5 min, en mélangeant. Salez, poivrez, versez le vin dans la cocotte et ajoutez le sucre. Portez à ébullition, flambez le vin, laissez bouillir 5 min sur feu moyen. Versez le fond de volaille dans la cocotte, ajoutez le thym et le laurier. Portez à ébullition, couvrez, laissez cuire 1 h 45 à 2 h, en remuant de temps en temps.
3. Lavez et coupez les champignons en quartiers. Faites-les cuire 5 à 6 min dans une poêle avec le reste de l'huile et le beurre, salez et poivrez.
4. Vérifiez la cuisson de la viande : les joues doivent être fondantes. Retirez-les de la cocotte. Faites réduire la sauce jusqu'à ce qu'elle devienne sirupeuse.
5. Remettez les joues dans la cocotte avec les champignons, faites chauffer le tout 5 min sur feu doux et dégustez.

Notre conseil vin
Un bordeaux rouge

JOUES DE PORC AU CURRY DOUX ET À L'ANANAS

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 1 h 45

■ 12 joues de porc ■ 4 tranches d'ananas ■ 1 gros oignon rouge ■ 2 gousses d'ail ■ 1 petit piment doux ou fort, selon votre goût ■ 1 citron vert bio ■ 30 cl de lait de coco ■ 30 cl de bouillon de légumes ■ 1 c. à soupe bombée de curry en poudre ■ 1 c. à soupe bombée de pâte de curry jaune ■ 1 c. à soupe de miel liquide ■ 4 brins de coriandre ■ 3 c. à soupe d'huile de tournesol ■ Sel, poivre

1. Épluchez et hachez l'ail, épluchez et émincez l'oignon, nettoyez et hachez le piment. Coupez les joues de porc en deux, faites-les saisir 2 min de chaque côté, dans une cocotte, avec l'huile, sur feu vif. Baissez le feu, ajoutez l'oignon et les gousses d'ail, laissez-les fondre 3 min. Ajoutez le curry en poudre, mélangez, laissez roussir le tout 1 min puis ajoutez la pâte de curry, le piment haché, le lait de coco, le bouillon de légumes, du sel et du poivre. Portez à ébullition, couvrez la cocotte et faites cuire 1 h 15 sur feu moyen.
2. Coupez les tranches d'ananas en morceaux. Chauffez le miel dans une poêle, ajoutez les morceaux d'ananas, laissez-les légèrement caraméliser.
3. Au bout de 1 h 15 de cuisson de la cocotte, retirez le couvercle et faites cuire encore 15 min, pour faire réduire légèrement la sauce.
4. Au bout de ce temps, ajoutez les morceaux d'ananas dans la cocotte. Lavez, zestez et pressez le citron vert, versez son jus dans la cocotte. Ajoutez la coriandre ciselée, mélangez et servez. Accompagnez, par exemple, avec du riz parfumé à la cardamome ou au curry.

Notre conseil vin
Un gewurztraminer sec

TERRINE DE JOUES DE PORC EN PERSILLADE

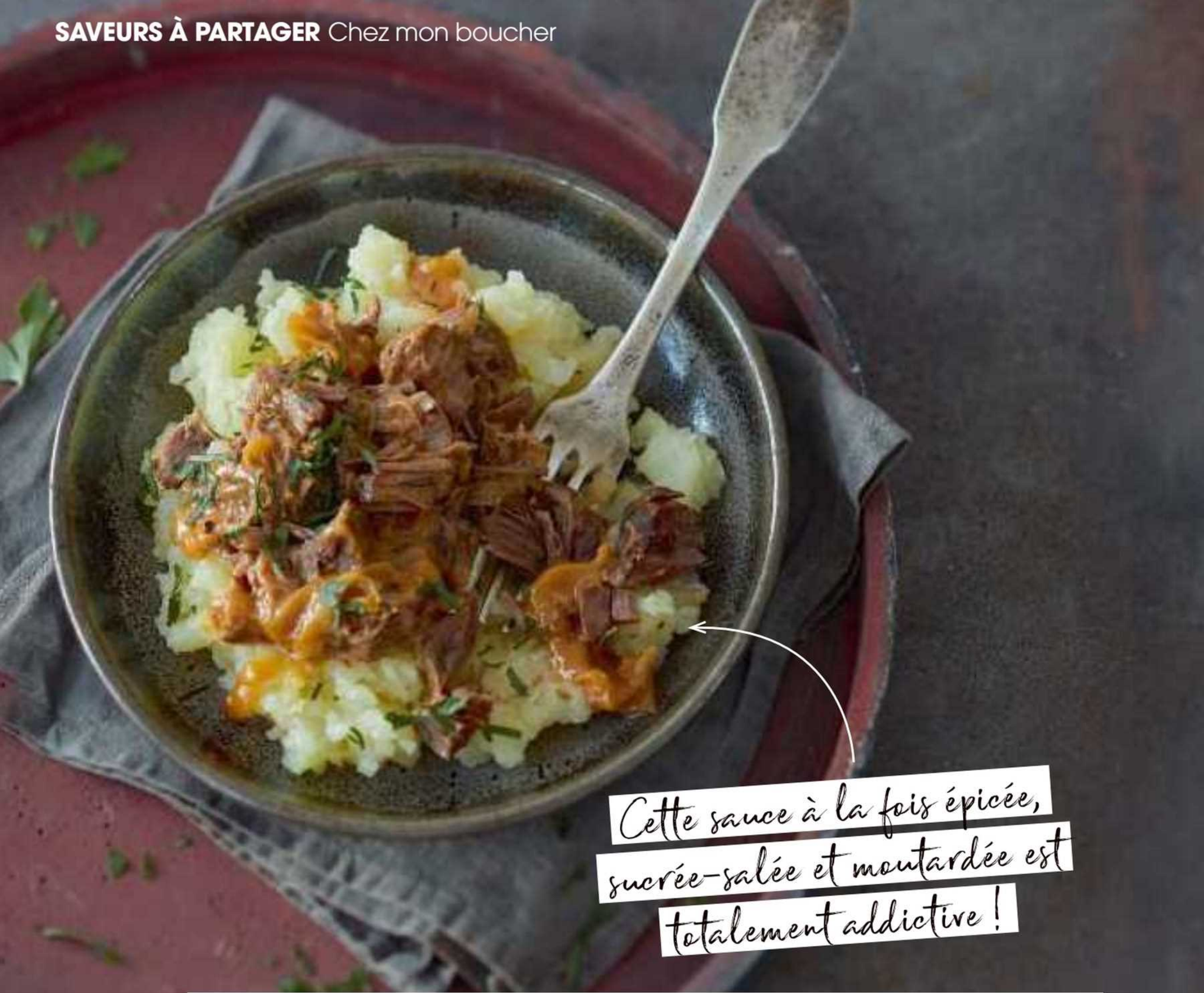
Pour 4 à 6 personnes
Préparation : 30 min
Repos : 24 h
Cuisson : 2 h 40

■ 750 g de joues de porc ■ 1 carotte ■ 1 oignon ■ 1 branche de céleri ■ 1 bouquet garni ■ 2 gousses d'ail ■ 1 clou de girofle ■ 1 gros bouquet de persil ■ 1 feuille de gélatine ■ 2 c. à soupe d'huile de tournesol ■ Sel, poivre
Ustensile : 1 terrine de 15 x 8 cm

1. Épluchez la carotte, la branche de céleri et l'oignon. Piquez l'oignon avec le clou de girofle. Faites saisir les joues de porc 1 min de chaque côté, dans une poêle, sur feu vif, avec l'huile. Mettez-les dans une casserole avec l'oignon, la carotte, le céleri et le bouquet garni, salez et poivrez. Couvrez largement d'eau froide, portez à ébullition, couvrez la casserole et laissez cuire 2 h 30 sur feu doux.
2. Au bout de ce temps, faites tremper la gélatine dans un bol d'eau froide pour la ramollir, puis égouttez-la. Prélevez et filtrez 15 cl de bouillon de cuisson bouillant, mélangez-le dans un bol avec la gélatine. Laissez tiédir les joues dans le bouillon de cuisson, puis égouttez-les.
3. Lavez et hachez le persil, épluchez et hachez les gousses d'ail, versez le tout dans les 15 cl de bouillon mélangés à la gélatine. Chemisez une terrine avec du film alimentaire, versez un peu de bouillon persillé dans le fond. Tapissez le fond de joues de porc, versez du bouillon persillé, recommencez l'opération jusqu'à épuisement de la viande, terminez par du bouillon. Déposez une petite planche sur les joues de porc, puis posez un poids dessus pour presser. Placez la terrine 24 h au réfrigérateur.
4. Au moment de servir, passez la terrine quelques secondes sous l'eau chaude, démoulez-la délicatement. Coupez des tranches et servez avec une salade de mâche et de la moutarde, par exemple.

Notre conseil vin
Un côtes-de-duras blanc

Une recette de terrine toute simple à réaliser, qui ne nécessite pas de hachoir



Cette sauce à la fois épicée, sucrée-salée et moutardée est totalement addictive !

EFFILOCHÉE DE JOUES DE PORC ET ÉCRASÉE DE POMMES DE TERRE

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Repos : 15 min
Cuisson : 3 h

■ 800-900 g de joues de porc ■ 600 g de pommes de terre ■ 100 g de ketchup ■ 60 g de cassonade ■ 60 g de moutarde ■ 15 cl de bière blonde ■ 1 c. à soupe bombée d'épices steakhouse ou d'épices cajuns ■ 60 g de beurre ■ 5 cl d'huile d'olive ■ 4 brins de persil ■ Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 150 °C. Faites saisir les joues de porc 3 min dans une poêle, sur feu vif, avec l'huile d'olive. Mélangez la cassonade dans un grand récipient avec le ketchup, la moutarde, la bière, les épices, du sel et du poivre. Ajoutez les joues de porc dans le bol, mélangez de façon à bien enrober la viande de sauce.

2. Coupez 4 grands rectangles de papier aluminium, posez-les en croix, en les faisant se chevaucher, sur une plaque de four. Déposez la viande et la sauce au centre de la croix, repliez et fermez les feuilles pour former une grosse papillote. Mettez la plaque dans le four, faites cuire 3 h sans y toucher.

3. Épluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux, faites-les cuire 20 min dans l'eau bouillante salée, départ eau froide. Égouttez-les, écrasez-les avec une fourchette dans un récipient, ajoutez le beurre en morceaux, du sel et du poivre. Gardez l'écrasée de pommes de terre au chaud dans un bain-marie.

4. Sortez la plaque du four, laissez reposer la viande 15 min. Ouvrez la papillote, effilochez la viande avec une fourchette, mélangez bien.

5. Répartissez l'écrasée de pommes de terre dans les assiettes, déposez l'effilochée dessus, parsemez de persil ciselé et dégustez.

Notre conseil vin
Un moulin-à-vent

JOUES DE PORC À LA CATALANE AU CHORIZO

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 2 h 15

■ 12 joues de porc ■ 150 g de chorizo piquant ■ 2 poivrons rouges ■ 1 poivron vert ■ 1 gros oignon jaune ■ 2 gousses d'ail ■ 15 cl de vin cuit (cinzano, porto, Byrrh) ■ 15 cl de bouillon de légumes ■ 5 cl d'huile d'olive ■ Piment d'Espelette ■ Sel

1. Nettoyez et émincez les poivrons. Épluchez et hachez l'oignon et les gousses d'ail. Retirez la peau du chorizo, coupez-le en demi-tranches de 5 mm d'épaisseur environ.
2. Faites saisir les joues de porc 2 min de chaque côté, dans une grande cocotte, avec l'huile, sur feu vif. Retirez les joues de la cocotte, déposez-les sur une assiette.
3. Mettez l'oignon, l'ail, le chorizo et les poivrons dans la cocotte, laissez cuire 6 à 8 min, sur feu moyen, en remuant régulièrement.
4. Au bout de ce temps, remettez les joues dans la cocotte, déglacez avec le vin cuit. Ajoutez le bouillon de légumes, du sel et 2 grosses pincées de piment d'Espelette. Couvrez la cocotte, laissez cuire 2 h sur feu doux, en remuant de temps en temps.

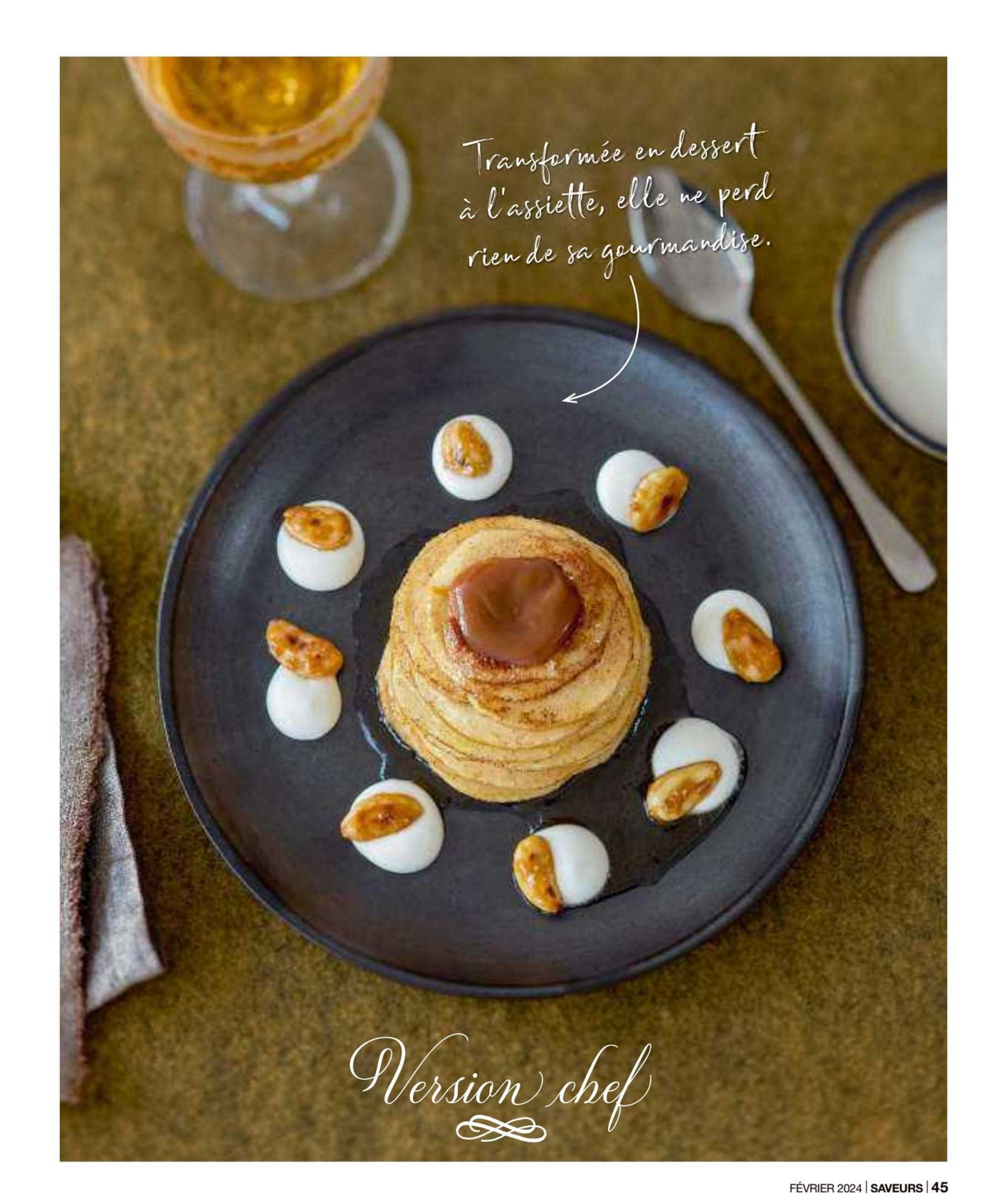
Notre conseil vin
Un cabardès rouge

La pomme au four

Une peau tendre, une chair fondante, un goût de caramel, la pomme cuite nous replonge aussitôt en enfance. Mais elle joue aussi la sophistication, en version travaillée.

Recettes et stylisme **Valéry Drouet,** assisté de **Léa Drouet.** Photos **Pierre-Louis Viel.**

Version tradi


Transformée en dessert
à l'assiette, elle ne perd
rien de sa gourmandise.
Version chef

Toujours avoir dans ses placards un pot de caramel, pour pouvoir improviser ce dessert à n'importe quel moment!

POMME AU FOUR VERSION TRADI

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 45 min

■ 4 pommes à chair ferme ■ 70 g d'amandes effilées ■ 60 g de beurre ■ 4 c. à soupe de cassonade ■ 4 c. à café de caramel laitier en pot ■ 1/2 c. à café de cannelle en poudre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Lavez les pommes, coupez la base pour les maintenir droites, puis coupez le dessus et retirez le trognon délicatement avec la pointe d'un couteau ou la pointe d'un économe, sans aller jusqu'au fond. Déposez les pommes dans un plat à four.
2. Mélangez la cassonade et la cannelle dans un bol, répartissez ce mélange à l'intérieur des pommes, déposez le beurre en petits morceaux dessus et parsemez, pour finir, les pommes d'amandes effilées. Versez 15 cl d'eau dans le fond du plat, placez le plat dans le four et faites cuire les pommes 30 min.
3. Au bout de ce temps, déposez 1 c. à café de caramel laitier sur chaque pomme et remettez à cuire 10 à 15 min : les pommes doivent être fondantes.
4. Servez les pommes à la sortie du four, en les accompagnant, par exemple, de glace à la vanille ou de crème fraîche.

Notre conseil d'accompagnement
Un cidre demi-sec ou doux

POMME AU FOUR VERSION CHEF

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 35 min

■ 4 pommes type golden ■ 120 g de cassonade ■ 100 g d'amandes émondées entières ■ 10 cl de sirop d'érable ■ 40 g de beurre ■ 4 c. à café de caramel laitier en pot ■ 15 cl de crème fraîche épaisse ■ 1 c. à café rase de cannelle en poudre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez les pommes, videz-les délicatement avec un vide-pomme ou la pointe d'un économe. Coupez les pommes en tranches horizontales le plus finement possible.
2. Mélangez 100 g de cassonade et la cannelle dans une assiette. Passez chaque tranche de pomme dans le mélange de cassonade et de cannelle, puis reconstituez chaque pomme en décalant légèrement les tranches. Déposez-les sur une plaque à four tapissée d'une feuille de papier cuisson, arrosez-les de sirop d'érable et déposez quelques morceaux de beurre dans le centre de chacune d'elles. Placez la plaque dans le four et faites cuire les pommes 30 min.
3. Faites torréfier les amandes 2 à 3 min, dans une poêle chaude, sans matière grasse. Saupoudrez-les du reste de sucre, laissez caraméliser 2 min sur feu moyen, en mélangeant avec une fourchette, puis déposez-les sur une feuille de papier cuisson et laissez refroidir.
4. Montez légèrement la crème en chantilly.
5. Sortez les pommes du four, placez-les délicatement dans les assiettes, déposez le caramel laitier au centre de chacune d'elles. Répartissez les amandes caramélisées et des pointes de crème montée autour de chaque pomme et servez accompagné avec le reste de crème.

Notre conseil vin
Un clairette-de-die

DISPONIBLE EN KIOSQUE ET SUR

ABONNEMENTMAG.FR/SAVEURS-GREEN

Gua bao

Des petits pains venus d'Asie

Originaires de Chine, ces petits pains très moelleux et à la mie blanche sont cuits à la vapeur. Ils se dégustent tout chauds avec une garniture salée.

Recette et stylisme **Marie-Laure Fréchet.** Photos **Valérie Lhomme.**

Pour 6 pièces
Préparation : 20 min
Repos : 2 h 20 **Cuisson :** 10 min

■ 300 g de farine T65 + un peu pour le plan de travail ■ 200 g de lait demi-écrémé ■ 1 c. à café de levure de boulanger déshydratée ■ 1 c. à café de levure chimique ■ 15 g de sucre en poudre ■ 1 g de sel
Ustensiles : 1 robot pétrisseur ■ 1 cuit-vapeur

1. Dans le bol d'un robot pétrisseur, versez le lait, la farine, le sel, le sucre et les 2 levures. Pétrissez 5 à 6 min à vitesse 2, pour obtenir une pâte souple. Couvrez le bol et laissez pousser 1 h.
2. Déposez la pâte sur le plan de travail fariné. À l'aide d'un coupe-pâte, divisez la pâte en six pâtons et boulez-les. Couvrez et laissez reposer 20 min.
3. Découpez 12 carrés de 10 cm dans du papier cuisson. À l'aide d'un rouleau, étalez chaque pâton en ovale de 16 cm sur 8 cm **(photo 1).** Placez un carré de papier cuisson sur une moitié de l'ovale **(photo 2)** et repliez l'autre moitié de pâte dessus **(photo 3).** Déposez la pâte repliée sur un autre carré de papier. Faites de même avec les 5 autres pâtons.
4. Disposez les pâtes sur leur papier dans le panier d'un cuit-vapeur et laissez pousser 1 h.
5. Faites-les ensuite cuire à la vapeur **(photo 4),** 10 min, à chaleur douce, pour qu'ils n'éclatent pas **(photo 5).**
6. Vous pouvez les garnir avec de la poitrine de porc confite, des herbes (coriandre, cébette…), du kimchi ou du chou cru ciselé et mariné…

LE SECRET : LA VAPEUR !

Très populaire dans toute l'Asie, le *gua bao* se traduit littéralement par « pain coupé ». À la différence du *bao,* qui est une sorte de petite brioche fourrée, ce petit pain est plié en deux afin d'être garni, traditionnellement de poitrine de porc caramélisée. Le secret de son moelleux : la cuisson à la vapeur, qui donne un petit pain sans croûte et très blanc. Pour apprécier sa légèreté, il faut le garnir rapidement après la cuisson et le déguster encore chaud.

LE BON GESTE

Il est important de mettre un carré de papier cuisson au niveau de la pliure du bao, sinon, en cuisant, les deux côtés vont se souder.

5

Des pains incroyablement tendres, à garnir et déguster dès qu'ils sont cuits.

Coupelles en céramique Margot Lhomme

Gâteau de crêpes à la ricotta et au citron

Avec son fourrage à base de ricotta, mascarpone, miel et zeste de citron, ce gâteau de crêpes sera parfait pour la Chandeleur, le 2 février. On aime la légèreté des crêpes, réalisées avec de la boisson à l'amande et de la bière.

Recette et stylisme **Lucie Dauchy.** Photos **Martin Balme.**

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min
Repos : 1 h
Cuisson : 30 min

■ 300 g de farine ■ 3 gros œufs ■ 60 cl de boisson à l'amande ■ 3,5 cl de bière blonde ■ 1 sachet de sucre vanillé ■ Huile de coco ou huile neutre (type Isio 4) ■ 1 pincée de sel
Pour la garniture : 250 g de ricotta ■ 250 g de mascarpone ■ 250 g de skyr (au rayon fromage blanc) ■ 1/2 citron bio ■ 1 c. à soupe bombée de sucre glace ■ 2 c. à soupe de miel liquide ■ 1 gousse de vanille
Pour servir : 1 gros citron bio ■ 1 c. à soupe bombée d'amandes grillées décortiquées (non salées) ■ 1 c. à soupe de miel liquide
Ustensile : 1 ou 2 poêles antiadhésives ou 1 crêpière de 18 cm de diamètre

1. Dans une jatte, fouettez les œufs avec la boisson à l'amande **(photo 1),** la bière, le sucre vanillé et la pincée de sel. Incorporez la farine et fouettez vigoureusement jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Couvrez et réservez 1 h au réfrigérateur.
2. Dans un grand bol, mélangez le mascarpone, la ricotta et le skyr. Fendez la gousse de vanille dans la longueur et grattez l'intérieur, déposez les graines de vanille dans le bol, mélangez. Conservez éventuellement la gousse pour décorer le gâteau plus tard. Lavez le demi-citron, prélevez finement le zeste et hachez-le. Incorporez le zeste haché à la préparation crémeuse. Ajoutez le sucre glace tamisé puis le miel **(photo 2).** Mélangez jusqu'à l'obtention d'une crème homogène. Couvrez et réservez au réfrigérateur.
3. Faites chauffer à feu moyen la poêle légèrement huilée. Versez une petite louche de pâte (environ 55 g de pâte) pour former une crêpe fine. Faites cuire environ 2 min, puis retournez la crêpe pour la faire dorer 1 min de l'autre côté. Réservez la crêpe cuite sur une assiette, répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Vous pourrez réaliser environ 18 crêpes (si vous avez 2 poêles de même diamètre, vous pourrez faire cuire 2 crêpes simultanément). Laissez refroidir à température ambiante.
4. Lorsque les crêpes sont froides, procédez au montage. Déposez une crêpe sur le plat de service, nappez le dessus de celle-ci d'une cuillerée de préparation à la ricotta, lissez à l'aide d'une spatule **(photo 3).** Déposez une crêpe par-dessus, puis nappez celle-ci de garniture. Répétez l'opération jusqu'à obtenir une belle pile de crêpes. Terminez par une couche de garniture. Réservez au réfrigérateur.
5. Au moment de servir, décorez le gâteau de crêpes : parsemez de larges zestes de citron, de 2 morceaux de gousse de vanille et de quelques lamelles de citron pelées à vif. Parsemez d'amandes concassées. Nappez le gâteau de miel liquide. Coupez en parts avec un couteau large bien aiguisé et servez aussitôt.

Notre conseil d'accompagnement
Un poiré

1

Réalisez la pâte à crêpe à l'avance de façon qu'elle puisse reposer 1 h au réfrigérateur avant cuisson.

2

Utilisez un miel à la texture suffisamment liquide, pour qu'il se mélange bien à la préparation,

3

Dressez le gâteau une fois que les crêpes ont bien refroidi, afin de ne pas faire fondre la garniture.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122

Farandole de beignets

Anneaux abritant un morceau de pomme fondant, bomboloni italiens débordant de crème, queues de castor canadiennes nappées de sirop d'érable… Les beignets prennent de multiples formes. Laquelle vous charmera ?

Texte, recettes et stylisme **Bérengère Abraham.** Photos **Valérie Lhomme.**

Croustillants ou moelleux, synonymes de réconfort, les beignets sont les parfaits alliés d'un goûter d'hiver, simplement poudrés de sucre ou garnis de confiture, de compote ou de pâte à tartiner. Mais leur préparation, simple en apparence, cache souvent quelques pièges, à éviter pour obtenir des beignets parfaits. Le pétrissage de la pâte, le frémissement de l'huile de friture, le choix des garnitures, la façon de les sucrer… autant d'astuces à connaître. Comme toutes les pâtes levées, les beignets ont généralement besoin d'un double temps de pousse. Pendant la première pousse, la pâte doit gonfler généreusement, voire doubler de volume. Après le façonnage, il faut laisser gonfler à nouveau la pâte pour que les pièces retrouvent une jolie forme avant de cuire. Pour obtenir des beignets pas trop gras, veillez à ce que l'huile soit bien chaude : elle doit se situer autour de 170 °C. Dans le cas contraire, le beignet ne serait pas saisi, passerait plus de temps dans l'huile et en absorberait davantage. Pour tester la bonne température, jetez dans le bain d'huile une petite boule de pâte : elle doit aussitôt frire et remonter à la surface rapidement. Une fois les beignets cuits, égouttez-les à l'aide d'une écumoire et déposez-les sur du papier absorbant. Laissez-les tiédir quelques instants puis poudrez-les de sucre. N'attendez pas qu'ils soient complètement froids pour cette étape : le sucre les enrobera mieux. Enfin, les beignets se congèlent très facilement. Il faudra simplement les sortir 1 heure avant de les déguster ou de les passer rapidement dans un four pas trop chaud pour les faire décongeler. ❖

BEIGNETS ALLEMANDS À LA CONFITURE

Pour une douzaine de beignets
Préparation : 30 min
Repos : 3 h **Cuisson :** 25 min

■ 500 g de farine + un peu pour le plan de travail ■ 5 g de levure sèche de boulanger ■ 115 g d'eau ■ 100 g de sucre en poudre ■ 3 œufs ■ 70 g de lait tiède ■ 8 g de sel ■ 80 g de beurre ramolli ■ 1 gousse de vanille ■ Bain d'huile de friture (arachide, ou une huile neutre) ■ 1 pot de confiture de framboises
Ustensile : 1 robot pétrisseur

1. Dans un bol, mélangez 100 g de farine avec la levure de boulanger et 115 g d'eau. Laissez reposer 1 h dans un endroit tiède.

2. Dans le bol d'un robot pétrisseur, versez le reste de farine, 50 g de sucre en poudre, le lait, les œufs, le sel, les graines de la gousse de vanille ainsi que le mélange ayant reposé. Pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique. Ajoutez le beurre ramolli et pétrissez encore 5 min. Placez la pâte dans un saladier, couvrez d'un torchon et laissez lever dans un endroit chaud 1 h 30 env., jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

3. Dans un petit bol, frottez le sucre restant avec la gousse de vanille et réservez.

4. Lorsque la pâte est bien gonflée, débarrassez-la sur un plan de travail fariné et coupez-la en 12 portions. Roulez chaque morceau de pâte puis laissez-les gonfler sous un torchon 30 min.

5. Faites chauffer un bain d'huile puis façonnez les beignets en aplatissant les boules au centre : vous devez obtenir un beignet avec un centre plat et fin entouré d'un boudin de pâte. Faites-les cuire 3 ou 4 min de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

6. Égouttez les beignets sur du papier absorbant puis saupoudrez-les de sucre vanillé. Lorsqu'ils sont froids, garnissez le centre de confiture de framboises ou du fruit de votre choix.

Notre conseil d'accompagnement
Un pineau-des-charentes rouge ou un thé vert aux fruits rouges

BOMBOLONI, BEIGNETS ITALIENS À LA CRÈME PÂTISSIÈRE À L'ORANGE

Pour une quinzaine de beignets
Préparation : 30 min
Repos : 2 h **Cuisson :** 30 min

Pour la pâte : 340 g de farine + un peu pour le plan de travail ■ 15 cl de lait tiède ■ 40 g de sucre ■ 30 g de beurre à température ambiante ■ 2 œufs ■ 12 g de levure de boulanger fraîche ■ 1 citron bio
Pour la crème : 25 cl de lait ■ 3 jaunes d'œufs ■ 50 g de sucre ■ 30 g de Maïzena ■ 1 orange bio
Pour la friture : Bain d'huile de friture (arachide, ou une huile neutre) ■ Sucre glace pour saupoudrer
Ustensiles : 1 robot pétrisseur ■ 1 poche à douille

1. Préparez la pâte. Dans un récipient, mélangez le lait tiède et la levure. Laissez reposer pendant quelques minutes, jusqu'à ce que la levure soit dissoute.
2. Dans le bol d'un robot pétrisseur, versez la farine, le sucre, le lait avec la levure, les œufs, le zeste du citron finement râpé et pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique. Ajoutez le beurre ramolli et pétrissez encore 5 min. Placez la pâte dans un saladier, couvrez d'un torchon et laissez-la lever dans un endroit chaud 1 h 30 env., jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.
3. Préparez la crème. Dans une casserole, faites chauffer le lait avec le zeste de l'orange finement râpé. Dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la Maïzena et mélangez bien.
4. Versez lentement le lait chaud sur le mélange aux œufs, tout en continuant de fouetter.
5. Remettez le mélange dans la casserole et faites chauffer à feu doux, en remuant constamment, jusqu'à ce que la crème épaississe. Retirez du feu, versez dans un saladier, filmez au contact et laissez refroidir complètement.
6. Après la levée de la pâte, abaissez-la sur 1 cm sur une surface légèrement farinée et découpez des disques de 5 cm de diamètre environ. Déposez les disques de pâte sur du papier cuisson, couvrez et laissez lever 30 min.
7. Chauffez l'huile de friture à 180 °C. Faites frire les boules de pâte quelques minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés.
8. Égouttez-les sur du papier absorbant. Placez la crème pâtissière dans une poche à douille, garnissez-en les beignets puis saupoudrez-les de sucre glace.

Notre conseil d'accompagnement
Un moscato-d'asti ou un thé Earl Grey

Pour fêter Mardi gras, découvrez la version sucrée du fameux bretzel alsacien !

BRETZELS À LA CANNELLE ET À LA FLEUR D'ORANGER

Pour une quinzaine de beignets
Préparation : 30 min
Repos : 2 h 30 **Cuisson :** 20 min

■ 500 g de farine + un peu pour le plan de travail ■ 70 g de sucre ■ 5 jaunes d'œufs ■ 50 g de lait tiède ■ 140 g d'eau tiède ■ 25 g de levure fraîche de boulanger ■ 3 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger ■ 70 g de beurre ramolli ■ 1/2 c. à café de sel
Pour le service : 100 g de sucre en poudre ■ 1 c. à soupe bombée de cannelle en poudre
Ustensile : 1 robot pétrisseur

1. Dans un bol, mélangez le lait, l'eau et la levure. Laissez reposer quelques minutes jusqu'à ce que la levure soit totalement dissoute.
2. Dans le bol d'un robot pétrisseur, versez la farine, le sucre, le liquide avec la levure, les jaunes d'œuf, le sel et l'eau de fleur d'oranger, puis pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique. Ajoutez le beurre ramolli et pétrissez encore 5 min. Placez la pâte dans un saladier, couvrez d'un torchon et laissez lever dans un endroit tiède pendant 1 h 30, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume. Mélangez le sucre et la cannelle puis réservez.
3. Déposez la pâte sur un plan de travail fariné puis détaillez-la en 15 portions égales. Formez des boules de pâte puis roulez chaque boule en un long boudin. Former une boucle en faisant se croiser au milieu 2 fois les extrémités du boudin. Ramenez ensuite les 2 extrémités vers le haut et soudez-les contre le haut de la boucle pour former un bretzel.
4. Déposez les formes ainsi façonnées sur du papier cuisson, couvrez-les et laissez lever à nouveau 1 h.
5. Faites chauffer un bain d'huile puis plongez-y les beignets pendant quelques minutes en les retournant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Égouttez-les sur du papier absorbant puis poudrez-les généreusement de sucre à la cannelle.

Notre conseil d'accompagnement
Un vouvray pétillant ou un thé noir parfumé aux épices

QUEUES DE CASTOR AU SIROP D'ÉRABLE

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Repos : 2 h **Cuisson :** 20 min

■ 210 g farine ■ 50 g sucre ■ 1 œuf ■ 12 cl de lait tiède ■ 1/2 sachet de levure sèche de boulanger ■ Bain d'huile de friture (arachide, ou une huile neutre) ■ Sirop d'érable (ou sucre) pour le service ■ 30 g beurre à température ambiante ■ 1/2 c. à café de sel
Ustensile : 1 robot pétrisseur

1. Dans un bol, mélangez le lait tiède et la levure. Laissez reposer quelques minutes jusqu'à ce que la levure soit dissoute.
2. Dans le bol d'un robot pétrisseur, versez la farine, le sucre, le lait avec la levure, l'œuf et le sel, puis pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique. Ajoutez le beurre ramolli et pétrissez encore 5 min. Placez la pâte dans un saladier, couvrez d'un torchon et laissez lever dans un endroit chaud pendant 1 h 30 environ, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
3. Divisez la pâte en 8 portions égales et roulez-les entre vos mains pour former des boules.
4. Prenez chaque boule de pâte et aplatissez-la uniformément avec vos mains pour obtenir une forme ovale. À l'aide d'un petit couteau, dessinez des quadrillages puis laissez lever à nouveau 30 min.
5. Faites chauffer le bain d'huile, puis faites frire les queues de castor deux par deux jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés.
6. Égouttez les beignets sur du papier absorbant et servez-les avec du sucre ou en les arrosant généreusement de sirop d'érable.

Notre conseil d'accompagnement
Un rivesaltes ambré ou un thé au jasmin

BEIGNETS DE POMMES À LA POÊLE ET FÈVE TONKA

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 15 min

■ 230 g de farine ■ 200 g de lait ■ 100 g de sucre en poudre ■ 2 œufs ■ 4 pommes ■ 1/2 fève tonka ■ 1 sachet de levure chimique ■ 30 g de beurre demi-sel ■ 3 c. à soupe d'huile de tournesol
Ustensile : 1 vide-pomme

1. Dans un saladier, battez les œufs avec 50 g de sucre en poudre. Ajoutez la farine et la levure chimique et mélangez bien. Incorporez le lait petit à petit et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
2. Râpez un peu de fève tonka et mélangez-la avec le sucre en poudre restant. Réservez.
3. Lavez, séchez les pommes, épépinez-les à l'aide d'un vide-pomme, puis coupez-les en grosses rondelles.
4. Dans une poêle, faites chauffer l'huile et le beurre demi-sel à feu moyen.
5. Trempez les rondelles de pomme dans la pâte puis placez-les dans la poêle chaude et faites-les cuire des deux côtés jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites à l'intérieur, soit environ 2-3 min sur chaque face.
6. Retirez les beignets à l'aide d'une écumoire puis déposez-les sur du papier absorbant pour éliminer l'excès d'huile.
7. Saupoudrez les beignets de sucre à la fève tonka pendant qu'ils sont encore chauds.

Notre conseil d'accompagnement
Un cidre brut ou un thé banc à la vanille

SAVEURS Family Cuisine

Parce que **tous les goûts sont dans la nature**
(et dans les familles !)

NOUVEAU !

DISPONIBLE EN KIOSQUE ET SUR

ABONNEMENTMAG.FR/FAMILY-CUISINE

Georgiana Viou
À cœur ouvert

Celle qui a commencé sa carrière sous le feu des projecteurs a obtenu sa première étoile il y a tout juste un an. Depuis, elle fait des étincelles en plein cœur de Nîmes, chez Rouge, le restaurant du Margaret Hôtel Chouleur.

Texte **Maëva Terroy.** Photos **Claire Payen.**

Sa cuisine est généreuse, franche, déroutante aussi, parfois. Comme elle. Georgiana Viou est un personnage. Telle une diva décontractée, parée de créoles et coiffée d'un chapeau de paille, elle circule d'une table à l'autre dans le magnifique patio arboré qui fait office de salle de restaurant. La cheffe converse chaleureusement avec les clients, on l'entend rire au loin. Elle a besoin de rencontrer ses « invités du jour », comme elle s'amuse à le dire. Un pied aux fourneaux et l'autre en salle, elle navigue des coulisses à la scène à mesure que ses assiettes défilent. Elle cuisine, bien sûr, mais elle fait aussi le service. Ainsi elle explique ses plats aux clients, collecte quelques commentaires au passage et veille personnellement à ce que tout le monde passe un bon moment. On ne mange finalement pas chez Rouge, mais chez Georgiana. « Je considère la cuisine comme un échange », avoue celle qui semble construire ses menus en observant les besoins et les envies des autres. Il suffit d'ailleurs de rappeler son parcours pour comprendre que la cheffe se nourrit de ces interactions.

Un parcours hors normes

Repérée à la maison Empereur, quincaillerie célèbre de Marseille où elle animait ponctuellement un petit stand de démonstration de cuisine, elle enchaîne les émissions de télé à l'aube de la surmédiatisation de la cuisine sur le petit écran. Elle participe à *Un dîner presque parfait*, puis à *Masterchef*, avant d'ouvrir La Table de Georgiana, un concept de cours de cuisine avec table d'hôte. Rester cachée au fond de sa cuisine n'a jamais vraiment été son truc. « Georgiana a toujours eu des restaurants ouverts, c'est une communicante. À la base, elle voulait être traductrice, rappelle Arnaud Tardin, directeur du Margaret Hôtel Chouleur et du restaurant Rouge. C'est une autodidacte. Elle n'a pas suivi le parcours classique, et ça la rend différente de la plupart des chefs qui ont une carrière habituelle », poursuit-il.

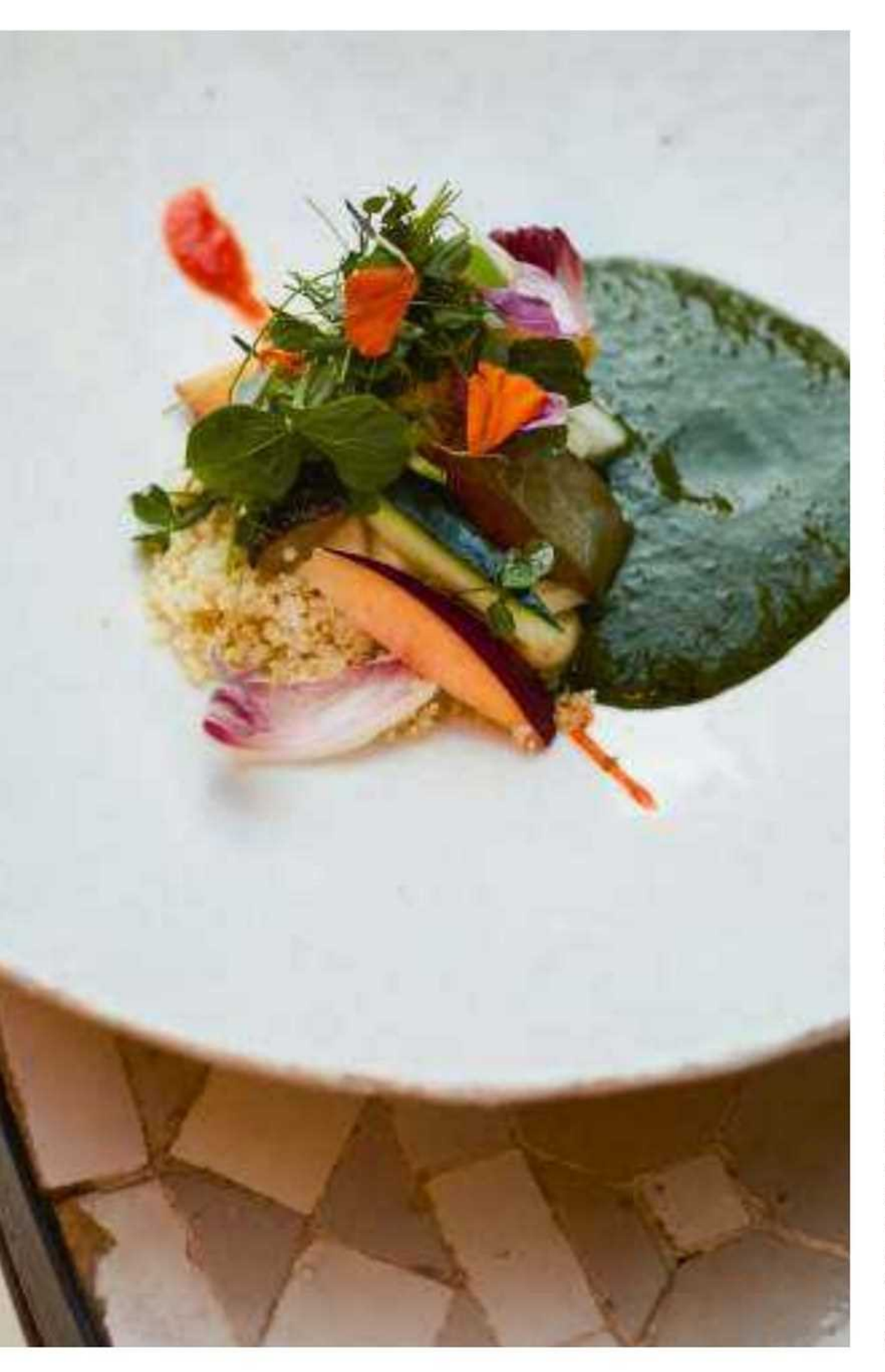
En effet, la manière dont Georgiana Viou prend sa place de cheffe dans ce restaurant peut en dérouter plus d'un. Sa présence assumée en salle contraste avec les salutations timides de fin de service que les tables étoilées ont ritualisé. Elle désacralise le champagne, en le mélangeant avec un sirop de feuille de figuier et de citron rouge pour l'apéritif, n'en déplaise aux puristes. Elle réinterroge le service à la française, en supprimant le plateau de fromages traditionnel – moment devenu anecdotique car jugé « trop lourd » par une société de plus en plus attentive à son bien-être alimentaire. En guise de transition vers les desserts, elle propose plutôt une mousse légère réalisée avec un fromage local de saison, garnie d'un cœur de pesto de roquette texturé par des éclats de noisettes caramélisées. Une proposition percutante que la cheffe réinterprète au gré des saisons afin d'en faire un rendez-vous incontournable dans ses menus.

Georgiana rompt avec cette croyance qui revendique qu'une brigade doit être orchestrée comme à l'armée, dans la tyrannie absolue. Dans sa cuisine, on est concentré, mais on rigole aussi. Beaucoup. Résultat : son équipe ■■■

LA CHEFFE CONSIDÈRE « LA CUISINE COMME UN ÉCHANGE », ET SES CLIENTS, COMME « SES INVITÉS DU JOUR ».

Pendant le service, Georgiana Viou aime passer de la cuisine à la salle pour accompagner ses plats et être toujours en lien avec les clients.

1. Cheffe du restaurant Rouge depuis 2022, Georgiana Viou a très vite imprégné les lieux de sa personnalité chaleureuse et a décroché une étoile dès mars 2023. **2. Très proche de son équipe,** elle va à contre-courant des codes de la profession. **3. Sa double culture, son parcours atypique et sa créativité** permettent à la cheffe de sans cesse se réinventer. **4. Le bâtiment qui abrite le restaurant** est un ancien hôtel particulier classé monument historique : un cadre exceptionnel pour une cuisine qui l'est tout autant. Aux beaux jours, des tables sont également dressées dans le patio pour une ambiance des plus agréables.



GARI FOTO

Pour 4 à 6 personnes
Préparation : 45 min
Cuisson : 25 min

■ 12 haricots verts ■ 1/2 endive ■ 1 courgette ■ 1 oignon vert ■ 1 nectarine (à remplacer par 1 poire) ■ 1 poignée d'herbes (cerfeuil, ciboule, marjolaine, persil, sauge, menthe, mâche…) ■ Quelques fleurs comestibles (facultatif) ■ Huile d'olive
Pour les pickles : 1 branche de rhubarbe (à remplacer par de la pomme ou du navet) ■ 100 g de sucre ■ 200 g de vinaigre
Pour le jus vert : 125 g d'épinards ■ 75 g de mizuna verte ■ 50 g de feuilles de persil ■ 40 g de feuilles de sauge ananas ■ Quelques glaçons
Pour le gari : 50 g de farine de manioc ■ Huile de pépins de raisin ■ Fleur de sel

1. Cuisez les haricots verts à l'eau frémissante 5 min maximum : ils doivent rester croquants. Égouttez-les, laissez-les refroidir dans de l'eau glacée, puis égouttez-les de nouveau et coupez-les en trois. Émincez l'oignon vert en biseau. Mélangez-le avec les haricots. Émincez la demi-endive. Taillez la courgette en deux dans la longueur et émincez-la dans la largeur pour obtenir des lamelles de 1/2 cm d'épaisseur. Faites colorer le tout dans une poêle chaude avec un filet d'huile. Salez et poivrez.
2. Mélangez les haricots verts, l'endive, la courgette et la nectarine coupée en bâtonnets.
3. Préparez les pickles. Épluchez la rhubarbe, taillez-la en deux ou trois dans la longueur puis en biseau. Portez à ébullition 300 g d'eau dans une casserole avec le sucre et le vinaigre. Versez sur la rhubarbe. Couvrez et laissez refroidir.
4. Préparez le mesclun. Prélevez les feuilles des herbes, ajoutez les fleurs, mélangez.
5. Préparez le jus vert. Mixez tous les ingrédients avec quelques glaçons jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Filtrez dans une passoire fine.
6. Préparez le gari. Humidifiez légèrement la farine de manioc avec un peu d'eau et un filet d'huile de pépins de raisin. Ajoutez une pointe de fleur de sel. Mélangez du bout des doigts : le gari ne doit pas être sec, mais ni humide ni pâteux.
7. Versez un peu de jus vert dans les assiettes. Répartissez les légumes, les pickles, le mesclun puis le gari sur le côté. Assaisonnez d'un filet d'huile d'olive et servez.

Notre conseil vin
Un anjou blanc

Une recette de Georgiana Viou. Ce reportage ayant été réalisé l'été, la recette (qui est un clin d'œil au Bénin, le pays d'origine de la cheffe) fait appel à des ingrédients de saison qui peuvent aisément être remplacés par des fruits et légumes d'hiver.

■■■ l'adore. Ceux qui partent envoient des cartes postales, qui sont accrochées en cuisine, et ceux qui restent tissent de vrais liens d'amitié avec la cheffe. « C'est une mère pour l'équipe. Quand il y a des conflits, c'est la première à faire la médiatrice. Elle sait dire les choses concrètement et apaise les animosités. Elle est à l'écoute des besoins de chacun, elle fait le lien avec la direction, elle va au front ! Personnellement, c'est pour elle que je suis ici », confie Sacha Gomez, maître d'hôtel du restaurant.

De la bienveillance et du caractère

Son tempérament lui a sans doute permis d'asseoir sa légitimité dans un milieu professionnel conservateur comme celui de la gastronomie. Celle qui affirme que la médiatisation qu'elle a connue suite aux émissions de télé n'a pas facilité sa carrière assume aussi sa fierté d'avoir obtenu une étoile au Michelin sans emprunter le chemin traditionnel. Après tout, celles et ceux qui prennent les sentiers de traverse apportent au monde une vision nouvelle, créative, fertile, qui invite à repenser des systèmes qu'il est important de questionner. Et c'est ce que Georgiana fait. « Un jour, un client est venu manger et nous a annoncé un tas de restrictions alimentaires au moment de la prise de commande. En quelques minutes à peine, la cheffe lui a servi un plat qui nous a tous laissés sans voix, à l'unanimité. Ça a été une vraie fulgurance. Cette femme surmonte tout avec aplomb et y met toute son énergie. J'admire sa force créative », conclut Arnaud Tardin. ❖

Restaurant Rouge, 30000 Nîmes. Ouvert le soir du mardi au jeudi, et le midi et le soir le vendredi et le samedi. Menus de 90 € à 140 €.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122

La tarte aux fruits secs, caramel au miel de châtaignier

de Carl Marletti

Une pâte sucrée croustillante, un caramel onctueux abritant pistaches, amandes ou encore noisettes entières qui croquent sous la dent. Attention, gourmandise !

Recette **Carl Marletti.** Stylisme **Orathay Souksisavanh.** Photos **Marie-José Jarry.**

BON À SAVOIR

Pour 1 œuf moyen (environ 63 g, avec la coquille), on compte 30 g de blanc et 20 g de jaune. Pour cette recette, il vous faudra 1/2 œuf.

Carl Marletti réinvente avec talent tous les grands classiques de la gourmandise, dans sa pâtisserie, au cœur de Paris.

La liste

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min
Repos : 2 h 25
Cuisson : 50 min

Pour la pâte sucrée :
130 g de farine ■ 75 g de beurre + un peu pour beurrer le cercle ■ 50 g de sucre glace ■ 15 g de poudre de noisettes ■ 25 g d'œuf ■ 1 g de sel
Pour le caramel au miel et à la vanille :
400 g de sucre semoule ■ 50 g de glucose ■ 340 g de crème fleurette ■ 100 g de miel de châtaignier ■ 2 gousses de vanille ■ 25 g de beurre
Pour la garniture de fruits secs :
50 g de pistaches ■ 50 g d'amandes ■ 50 g de noisettes ■ 30 g de pignons de pin ■ 50 g de raisins secs ■ 50 g de noix de pécan
Ustensile : 1 cercle en Inox de 22 cm de diamètre

Notre conseil d'accompagnement
Un marsala

LA PÂTE SUCRÉE en 3 étapes

1

Mélangez la farine, le sucre glace, la poudre de noisettes et le sel. Ajoutez le beurre coupé en morceaux et sablez l'ensemble. Ajoutez les 25 g d'œuf entier et continuez de mélanger jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène.

2

Aplatissez légèrement la pâte, enveloppez-la dans du film alimentaire et placez-la au réfrigérateur pendant au moins 1 h.

3

Au bout de ce temps, étalez la pâte sur 2,5 mm d'épaisseur. Foncez le cercle beurré et placez à nouveau 1 h au réfrigérateur. Préchauffez le four à 160 °C, puis faites cuire le fond de tarte 25 min. Laissez-le complètement refroidir.

LE CARAMEL AU MIEL ET À LA VANILLE *en 3 étapes*

4

Faites infuser au moins 20 min les gousses de vanille fendues et grattées dans la crème préalablement chauffée.

5

Réalisez un caramel à sec en chauffant le sucre semoule et le glucose dans une casserole.

6

Réchauffez la crème au besoin. Quand le caramel est ambré, versez doucement la crème (attention aux projections) puis le miel. Remuez doucement. Portez à légère ébullition. Hors du feu, ajoutez le beurre. Laissez tiédir et ôtez les gousses de vanille.

LA GARNITURE DE FRUITS SECS *en 3 étapes*

7

Passez tous les fruits secs (sauf les raisins) au four, à 150 °C, pendant 12 à 15 min. Laissez tiédir avant d'ajouter les raisins.

8

Incorporez tous les fruits secs dans le caramel, en mélangeant bien, à l'aide d'une spatule.

9

Répartissez la garniture de fruits secs sur le fond de tarte en une couche régulière. Passez au réfrigérateur 15 min avant de servir.

Et voilà !

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122

DISPONIBLE EN KIOSQUE ET SUR

ABONNEMENTMAG.FR/SAVEURS-NUTRITION

Les choux d'hiver

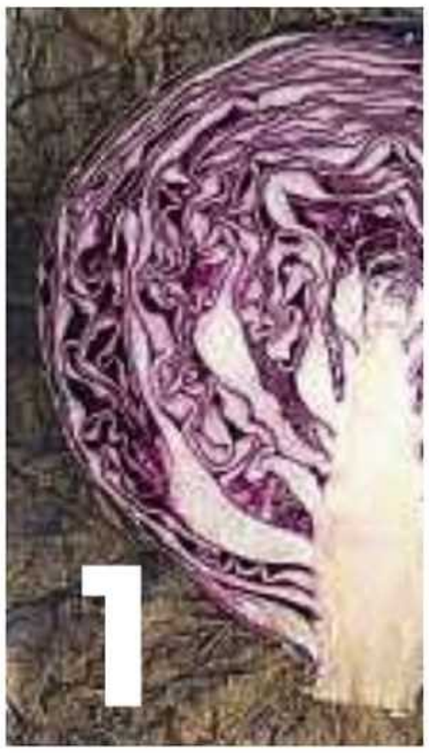
On a la technique !

Blancs, rouges, verts, lisses ou frisés, les choux à feuilles s'accommodent de mille façons : soupe, potée, garbure, farcis… On en profite toute la saison, de toutes les façons !

Texte **Louise Cassin.**

@ Sunray

DES VARIÉTÉS AU CHOIX



Chou rouge avec ses feuilles violines et nervurées **(photo 1).**
Chou blanc ou pommé, bien lisse, avec des feuilles vert blanc **(photo 2).**
Chou frisé de Milan aux feuilles ridées, du vert intense au jaune pâle **(photo 3).**
Chou chinois à forme oblongue et feuilles blanches à vert clair **(photo 4).**

LES 2 FAÇONS DE DÉCOUPER UN CHOU

Ôtez les premières feuilles si elles sont abîmées. Coupez ensuite le chou en deux, puis ôtez le cœur en biais, à l'aide d'un grand couteau aiguisé **(photo 1).**
• **Pour une cuisson à la poêle,** découpez une moitié de chou, sur une planche à découper, en tranches de 2 à 3 cm d'épaisseur **(photo 2),** puis détachez-les entre les doigts pour obtenir de grosses lamelles.
• **Pour servir le chou en salade,** superposez 3 ou 4 feuilles, puis roulez-les ensemble et émincez-les finement **(photo 3).**

PRÉPARER LE CHOU

• **Si vous souhaitez farcir** un chou entier, retirez les feuilles les plus dures, détachez délicatement le cœur **(photo 1),** puis prélevez les feuilles centrales (que vous utiliserez pour la garniture).
• **Pour préparer des roulés,** blanchissez les feuilles dans de l'eau bouillante ou à la vapeur, pour les assouplir **(photo 2).** Retirez ensuite la nervure centrale **(photo 3),** puis garnissez les feuilles de farce, roulez-les et attachez-les.

ROULÉS DE CHOU CHINOIS

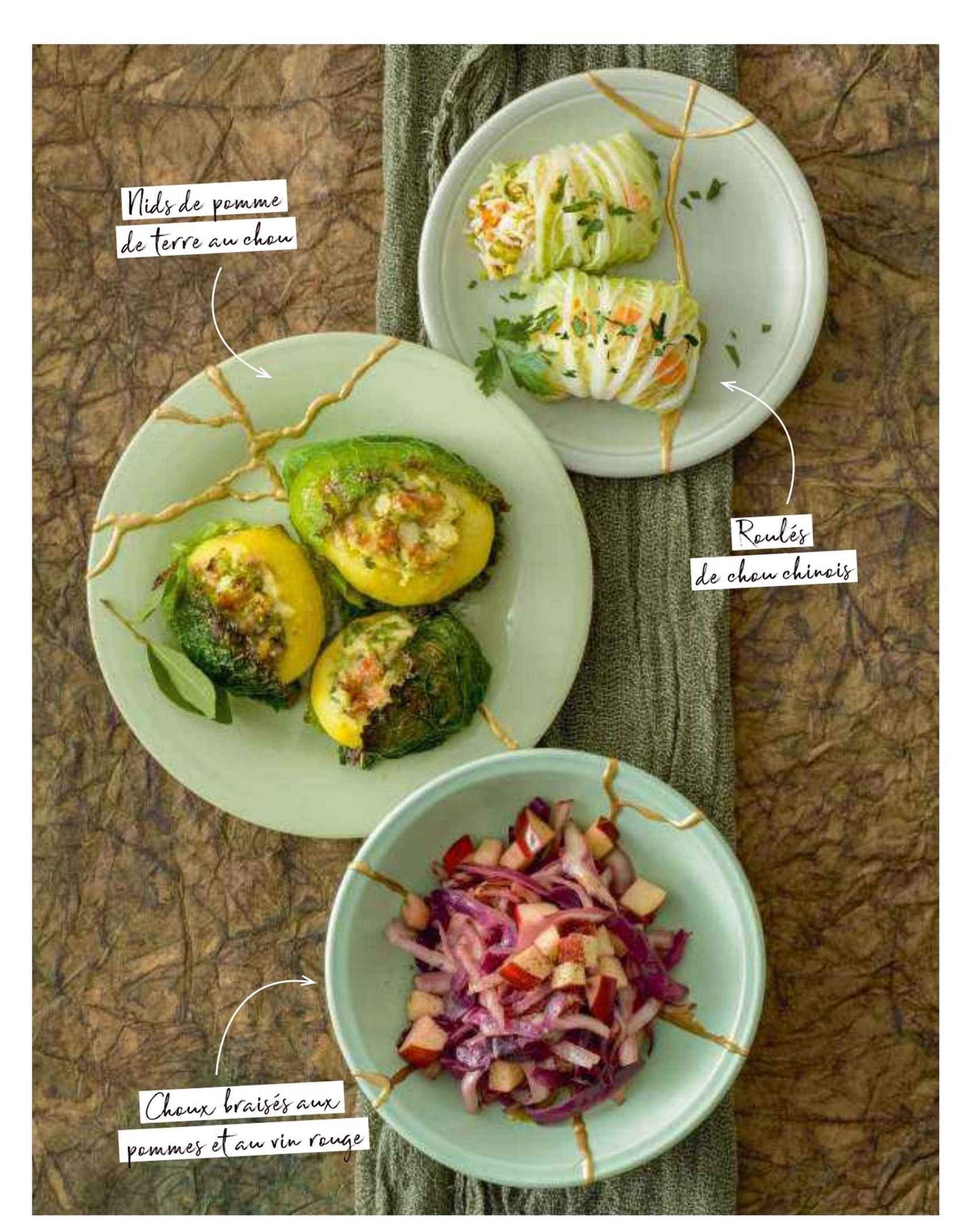
1. Prélevez 8 feuilles d'un chou chinois d'environ 600 g et coupez les autres en fines lanières. Émincez et faites revenir 2 oignons nouveaux, 1 carotte et 1 cœur de céleri avec de l'huile. Ajoutez les lanières de chou, mélangez, arrosez d'un trait de porto et laissez évaporer. Ajoutez ensuite 150 g de riz basmati et faites-le cuire en ajoutant du bouillon très chaud, louche par louche.
2. Faites blanchir les feuilles de chou entières, puis farcissez-les avec le riz, formez les rouleaux et ficelez-les. Faites cuire à la vapeur pendant 10 à 15 min.

NIDS DE POMME DE TERRE AU CHOU

1. Faites blanchir 8 feuilles de chou tendres dans de l'eau bouillante. Hachez-en la moitié et faites revenir avec 1 échalote hachée dans de l'huile. Dans un plat, mélangez le chou émincé avec 200 g de chair à saucisse, 1 œuf, 4 c. à soupe de parmesan, du sel et du poivre.
2. Faites cuire 4 pommes de terre moyennes à chair ferme, dans une casserole d'eau. Épluchez-les, coupez un chapeau, évidez-les et remplissez-les de farce. Enveloppez chacune d'elles dans une feuille de chou entière, puis déposez-les sur une plaque huilée, versez un filet d'huile, salez, poivrez et enfournez à 180 °C, pour 10 à 15 min.

CHOUX BRAISÉS AUX POMMES ET AU VIN ROUGE

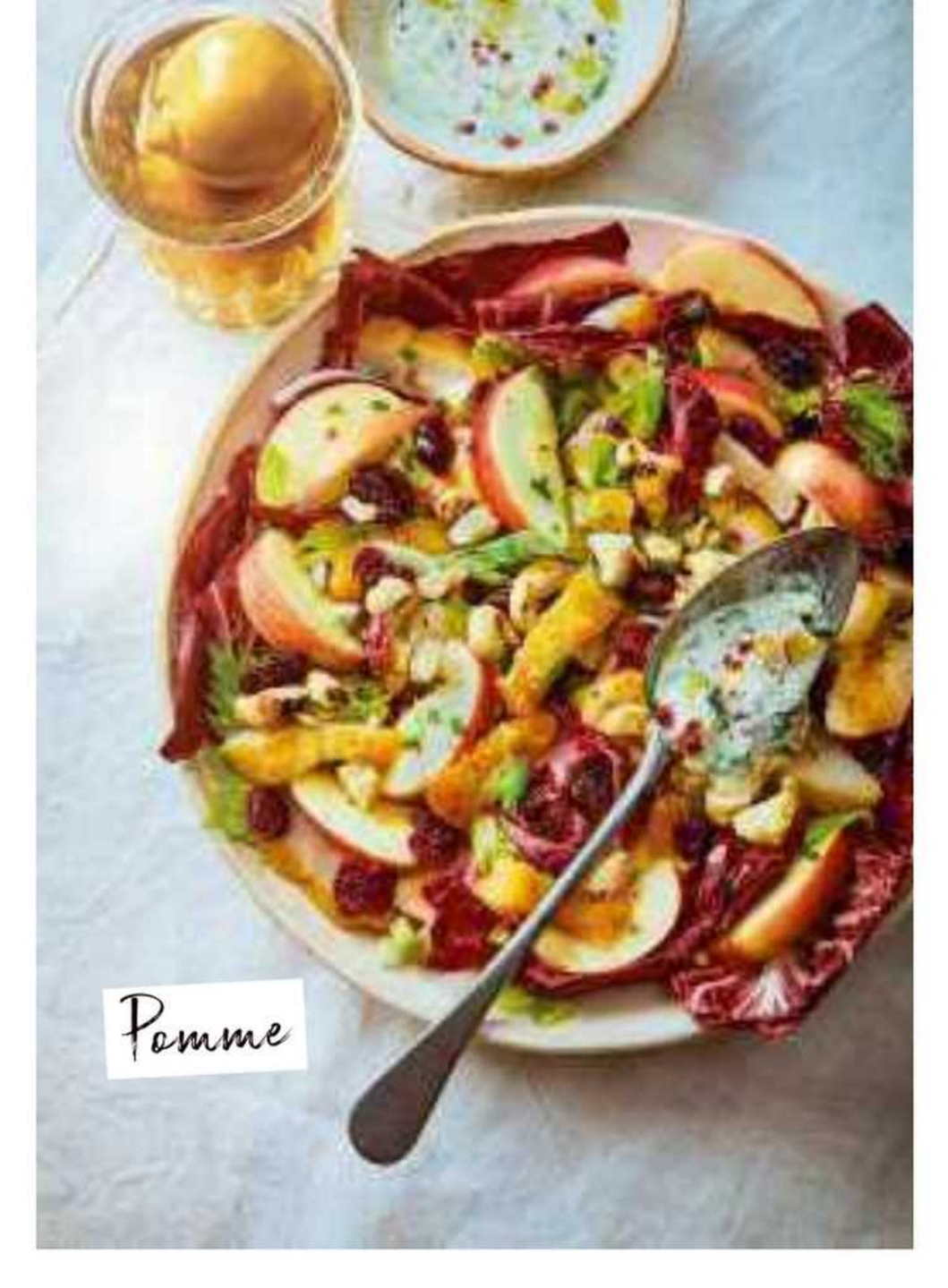
1. Taillez du chou blanc et du chou rouge en lanières (environ 500 g en tout). Dans un plat creux, mélangez le chou avec 1/2 verre de vin rouge et 1/2 verre de vinaigre, 2 clous de girofle, de la cannelle et des feuilles de laurier. Laissez macérer 12 h.
2. Faites revenir 1 oignon émincé dans 50 g de beurre, ajoutez les lanières de chou avec la marinade, salez, couvrez et laissez cuire 1 h environ, en remuant régulièrement. Quelques minutes avant d'ôter du feu, ajoutez 2 pommes coupées en dés et saupoudrez de 1 c. à café de sucre. Mélangez et servez en garniture d'une volaille.


Nids de pomme de terre au chou
Roulés de chou chinois
Choux braisés aux pommes et au vin rouge

Dans ma cagette…

Encore un peu de patience avant l'arrivée du printemps ! En attendant, on s'offre des recettes réconfortantes : soupe fumante, gratin généreux et dessert comme un retour en enfance…

Recettes et stylisme **Pauline Dubois.** Photos **Valéry Guedes.**



SALADE DE HADDOCK, POMMES, CÉLERI ET CITRON CONFIT

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 10 min

■ 300 g de haddock ■ 1 oignon rouge ■ 2 petites pommes reinette bio ■ 1 belle tige de céleri branche, avec les feuilles ■ 1 petite salade trévise ■ 1/2 citron ■ 60 g de noix de cajou
Pour la sauce : 2 yaourts grecs ■ 1/2 citron confit au sel ■ 8 brins de ciboulette ■ 1 c. à café rase de baies roses ■ 1 filet d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Plongez le haddock 5 min dans de l'eau frémissante. Égouttez, laissez tiédir et effeuillez le poisson.
2. Dans une poêle, faites cuire les noix de cajou à sec, à feu moyen, pendant 4 min, en remuant régulièrement, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Laissez tiédir et concassez-les à l'aide d'un couteau.
3. Rincez les pommes et coupez-les en lamelles fines. Citronnez-les avec le jus du demi-citron.
4. Lavez la salade, émincez les feuilles grossièrement. Pelez et émincez finement l'oignon rouge. À l'aide d'un économe, épluchez la tige de céleri. Rincez les feuilles et hachez-les grossièrement. Coupez en petits tronçons la tige. Placez tous les éléments dans un grand saladier.
5. Préparez la sauce. Ciselez la ciboulette, coupez le demi-citron confit en petits dés. Mettez-les dans un bol, ajoutez les yaourts. Mélangez bien le tout. Écrasez les baies roses et ajoutez-les au mélange avec du poivre et un peu de sel éventuellement. Arrosez d'un filet d'huile.
6. Servez la salade accompagnée de la sauce.

Notre conseil vin
Un pouilly-fumé

GAUFRES À LA COURGE ET CRÈME DE FETA

Pour 4 personnes
Préparation : 40 min
Repos : 20 min
Cuisson : 45 min

■ 250 g de chair de courge ■ 1 oignon ■ 2 œufs ■ 20 cl de lait entier ■ 200 g de farine ■ 50 g de beurre mou ■ 1/2 sachet de levure chimique ■ 3 pincées de piment d'Espelette ■ 1 pincée de paprika ■ 5 brins de cerfeuil ■ Sel, poivre
Pour la crème de feta : 200 g de feta ■ 1 gousse d'ail ■ 1 c. à soupe de jus de citron ■ 2 c. à soupe de yaourt grec ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1/2 c. à café de paprika doux ■ 5 brins de coriandre
Ustensiles : 1 gaufrier ■ 1 pinceau de cuisine

1. Coupez la chair de courge en dés et épluchez l'oignon. Mettez-les dans une casserole d'eau bouillante salée et faites cuire à petits bouillons 20 min. Égouttez l'oignon et la courge, mixez le tout en purée lisse.
2. Dans un saladier, mélangez la farine et la levure. Incorporez au fur et à mesure les jaunes d'œufs et le lait sans, cesser de remuer. Ajoutez le beurre mou en morceaux et la purée de courge. Assaisonnez de piment, paprika, sel et poivre. Émincez le cerfeuil et ajoutez-le au mélange. Remuez le tout. Battez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation. Laissez reposer pendant 20 min.
3. Pendant ce temps, préparez la crème de feta. Ciselez les feuilles de coriandre. Épluchez la gousse d'ail, dégermez-la et coupez-la en morceaux. Dans le bol du mixeur, émiettez la feta et ajoutez tous les autres ingrédients. Mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance assez lisse. Salez au besoin et poivrez.
4. Huilez le gaufrier avec un pinceau de cuisine. Versez une louche de pâte et faites cuire environ 4 min. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
5. Servez les gaufres tièdes accompagnées de crème de feta et, par exemple, d'une salade de pousses d'épinard.

Notre conseil vin
Un saint-bris

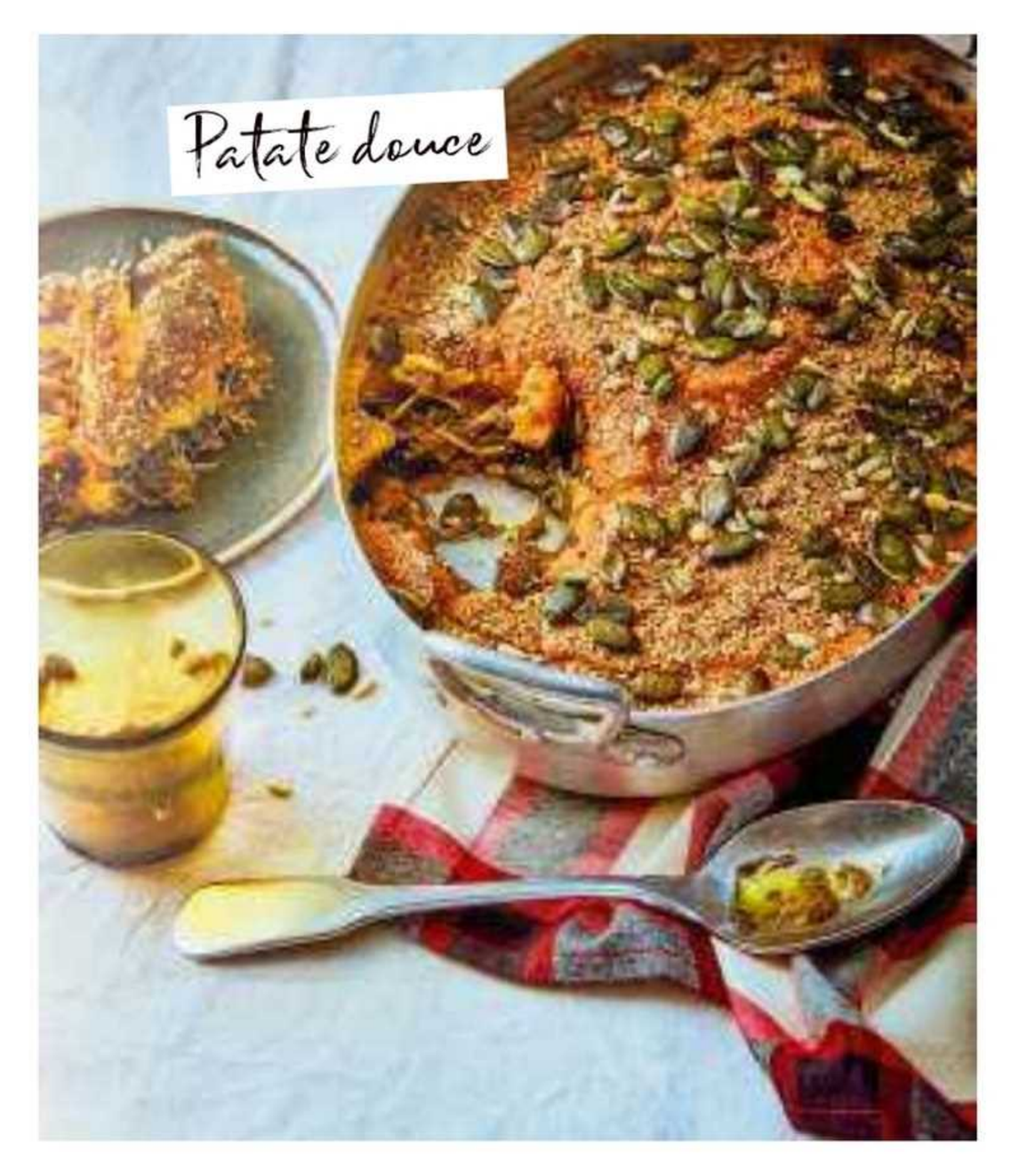
SOUPE À L'OIGNON GRATINÉE AU CANTAL

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 55 min

■ 2 gros oignons ■ 170 g de cantal râpé ■ 100 g de baguette au maïs un peu rassise ■ 1 litre de bouillon de poule ■ 10 cl de vin blanc ■ 1 gousse d'ail ■ 2 brins de thym ■ 2 feuilles de laurier ■ 70 g de beurre ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 3 pincées de piment d'Espelette ■ Sel, poivre
Ustensiles : 4 bols allant au four

1. Épluchez les oignons et émincez-les en fines lamelles. Faites chauffer l'huile et la moitié du beurre dans une cocotte, sur feu moyen. Ajoutez les oignons émincés, salez, poivrez et mélangez. Faites-les revenir environ 10 min, à feu doux.
2. Au bout de ce temps, déglacez les oignons avec le vin blanc. Décollez les sucs en raclant le fond de la cocotte. Couvrez et laissez compoter à feu très doux pendant 20 min.
3. Détaillez le pain rassis en 12 tranches. Faites fondre le reste de beurre dans une poêle et faites-y dorer les tranches de pain, 3 min de chaque côté, à feu moyen. Déposez-les sur du papier absorbant et laissez-les refroidir. Frottez-les ensuite avec la gousse d'ail pelée.
4. Versez le bouillon chaud sur les oignons, ajoutez le thym ainsi que le laurier et faites réchauffer à feu doux, à couvert, pendant 15 min.
5. Au bout de ce temps, salez et poivrez la soupe, ajoutez le piment. Allumez le four en position gril. Versez la soupe dans 4 grands bols et déposez 3 tranches de pain sur chacun d'eux. Parsemez d'une belle poignée de cantal râpé. Enfournez les bols de soupe environ 5 min, le temps de faire gratiner le fromage.

Notre conseil vin
Un côtes-du-jura blanc



PARMENTIER DE CANARD CONFIT AUX PATATES DOUCES

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 1 h

- 4 cuisses de canard confites
- 800 g de patates douces
- 4 échalotes ■ 1 gousse d'ail
- 15 cl de lait ■ 3 tranches de pain de seigle rassis
- 2 c. à soupe de graines de courge et de tournesol mélangées ■ 1/2 botte de persil ■ 1 c. à café rase de piment d'Espelette
- 20 g de beurre ■ Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 100 °C. Coupez le pain en morceaux. Mettez-les sur une plaque de cuisson et enfournez pour 30 min. Une fois que le pain est bien sec, mixez-le quelques minutes de façon obtenir une chapelure pas trop fine.
2. Pelez les patates douces et coupez-les en dés. Mettez-les dans une casserole, couvrez-les largement d'eau froide, salez et portez à ébullition. Laissez frémir pendant 15 min.
3. Réchauffez les cuisses de canard au bain-marie de façon à faire fondre la graisse : conservez-en 2 c. à soupe. Éliminez la peau et les os des cuisses et émiettez la chair avec les doigts. Pelez les échalotes et l'ail, puis émincez-les. Ciselez les feuilles de persil.
4. Dans une sauteuse, faites blondir les échalotes dans les 2 c. à soupe de graisse de canard, à feu très doux, 5 min. Ajoutez l'ail et la chair de canard, puis poursuivez la cuisson 5 min, en mélangeant régulièrement. Salez, poivrez, saupoudrez de piment d'Espelette et de persil ciselé. Versez le contenu de la sauteuse dans un plat à gratin.
5. Préchauffez le four à 200 °C. Lorsque les patates douces sont tendres sous la pointe du couteau, égouttez-les puis écrasez-les à la fourchette, en incorporant peu à peu le lait et le beurre. Recouvrez la préparation au canard avec les patates écrasées, saupoudrez de chapelure et de graines, puis enfournez pour 15 min.

Notre conseil vin
Un cahors

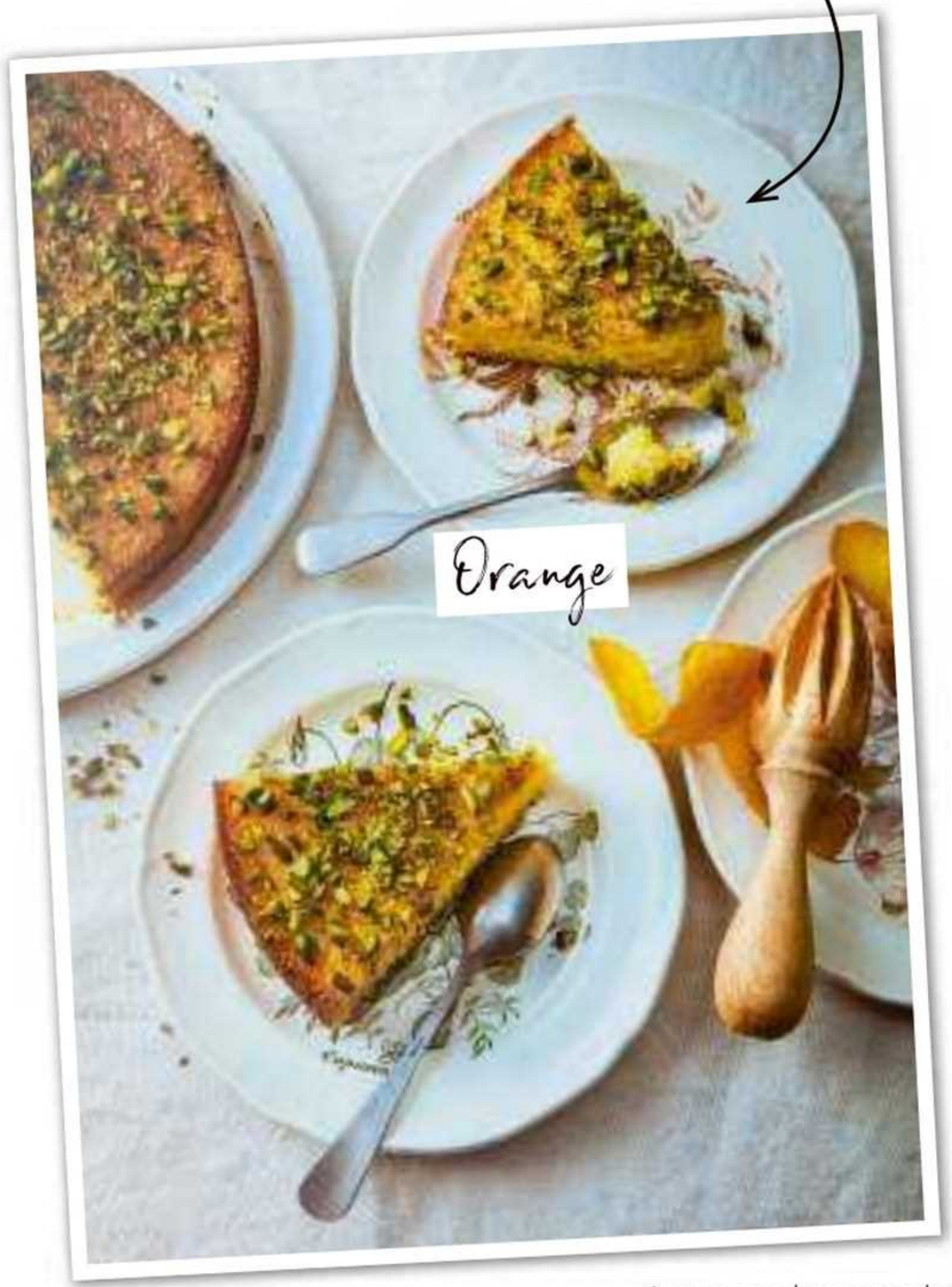
GÂTEAU DE SEMOULE À L'ORANGE ET AUX FRUITS SECS

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Repos : 6 h 20
Cuisson : 25 min

- 100 g de semoule de blé fine
- 50 g de poudre d'amandes
- 50 g de poudre de noisettes
- 4 œufs ■ 3 oranges (dont 1 orange bio) ■ 150 g de sucre
- 75 g de miel de châtaignier
- 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger ■ 15 g de beurre
- 2 c. à soupe de pistaches vertes non salées

1. Râpez le zeste de l'orange bio, puis pressez cette dernière de façon à obtenir 10 cl de jus. Cassez les œufs et séparez les jaunes des blancs. Fouettez les jaunes avec 75 g de sucre. Ajoutez le jus de l'orange, son zeste, les poudres d'amandes et de noisettes ainsi que la semoule. Mélangez bien et laissez reposer pendant 20 min.
2. Préchauffez le four à 180 °C. Montez les blancs d'œufs en neige. Incorporez-les délicatement dans la préparation à la semoule. Beurrez un moule à manqué et versez la préparation. Enfournez pour 25 min.
3. Pressez les 2 oranges restantes. Versez leur jus dans une casserole et ajoutez le reste de sucre et le miel. Portez à ébullition et laissez frémir 2 min. Laissez tiédir puis ajoutez l'eau de fleur d'oranger.
4. Laissez refroidir le gâteau 20 min. Démoulez-le sur un plat. Arrosez-le de sirop à l'orange en plusieurs fois. Placez le gâteau au réfrigérateur pour au moins 6 h.
5. Parsemez de pistaches concassées avant de déguster.

Notre conseil vin
Un montlouis demi-sec



Le labneh

en 2 recettes veggie

Incontournable des cuisines grecque et moyen-orientales (libanaise, syrienne, turque…), le labneh apporte une touche fraîche et acidulée à un mezze ou un plat chaud, ainsi qu'une bonne quantité de protéines, idéale pour enrichir un menu végétarien.

Texte **Carole Garnier.** Recettes et stylisme **Audrey Cosson.** Photos **Valérie Lhomme.**

Ce yaourt égoutté fait partie des mezze libanais, il est alors servi parsemé d'aromates et arrosé d'un trait d'huile d'olive, avec du pain pita. Et grâce à l'essor de la cuisine levantine, il est devenu un ingrédient incontournable des recettes végétariennes. Avec sa texture épaisse et onctueuse, sa fraîcheur en bouche et son petit côté acidulé, il accompagne en effet délicieusement des plats de légumes chauds, comme des aubergines farcies aux céréales, des patates douces ou des carottes rôties, des sandwichs aux légumes ou encore de simples pommes de terre grenaille rôties… Et grâce à son égouttage, il est riche en protéines de bonne qualité (16 g pour 100 g, soit autant que 2 œufs).

Les bonnes associations

Comme les fromages frais, il s'associe particulièrement bien au thym, à l'origan et à la menthe. Côté épices, il apprécie le zaatar, le paprika, le dukkah (mélange d'origine égyptienne composé d'éclats de noisette, de sésame, de coriandre, de cumin et d'épices grillées) ou encore le sumac. Pistaches, noisettes et amandes torréfiées concassées, sésame et pignons lui apportent aussi une agréable texture croquante. Et, bien sûr, un filet d'une bonne huile d'olive…

Faire son labneh maison

Si on peut acheter le labneh tout prêt en épicerie orientale, on peut aussi le préparer chez soi. Dans un saladier, mélangez 500 g de yaourt (au lait de chèvre ou, à défaut, de vache) et 1 c. à café de sel. Versez-le dans une passoire tapissée d'un tissu étamine et placez un bol en dessous. Laissez égoutter au réfrigérateur 24 à 36 h. Testez la consistance : elle doit être onctueuse et épaisse. Si ce n'est pas le cas, laissez reposer encore un peu.

Idées express et de saison

Pour accompagner une salade de légumes verts composée de fleurettes de brocoli cuites vapeur, pousses d'épinard, avocat et fèves, avec de la ciboulette ciselée et de l'huile d'olive.

En sandwich : dans un pain pita avec des falafels, de la coriandre ciselée, du sésame et des lamelles d'oignon vert.

En assiette de mezze : déposez un fond de labneh dans une assiette creuse, garnissez de cubes de patate douce rôtis, de grains de grenade, de pistaches, de menthe et d'aneth ciselés, poivrez et arrosez d'un trait d'huile d'olive. ❖

SON CV NUTRITIONNEL
Pour 100 g :
181 Cal
Protéines : 16,4 g
Glucides : 4,5 g
Lipides : 10,8 g
Un plat convivial parfait pour un brunch !
Pommes de terre tapées au dukkah et labneh
Une recette originale et raffinée
Poireaux glacés à l'orange, labneh à l'aneth

APPÉTISSANT

Pommes de terre tapées au dukkah et labneh

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 45 min

- **1 kg de pommes de terre grenaille bio**
- **800 g de labneh**
- **2 gousses d'ail**
- **2 c. à soupe de dukkah**
- **Huile d'olive**
- **Fleur de sel, poivre**

Pour la sauce gremolata : **1 gousse d'ail ■ 1 citron bio ■ 1/2 bouquet de persil plat**

1. Lavez les pommes de terre et faites-les cuire dans une casserole d'eau frémissante, 20 min environ, jusqu'à ce qu'elles soient tendres **(photo 1).** Égouttez-les et disposez-les dans un grand plat allant au four.

2. Préparez la sauce gremolata. Râpez le zeste du citron, puis pressez le fruit pour recueillir son jus. Épluchez, dégermez et hachez la gousse d'ail. Ciselez les feuilles de persil **(photo 2).** Mélangez l'ail et le persil avec le jus et le zeste du citron. Salez.

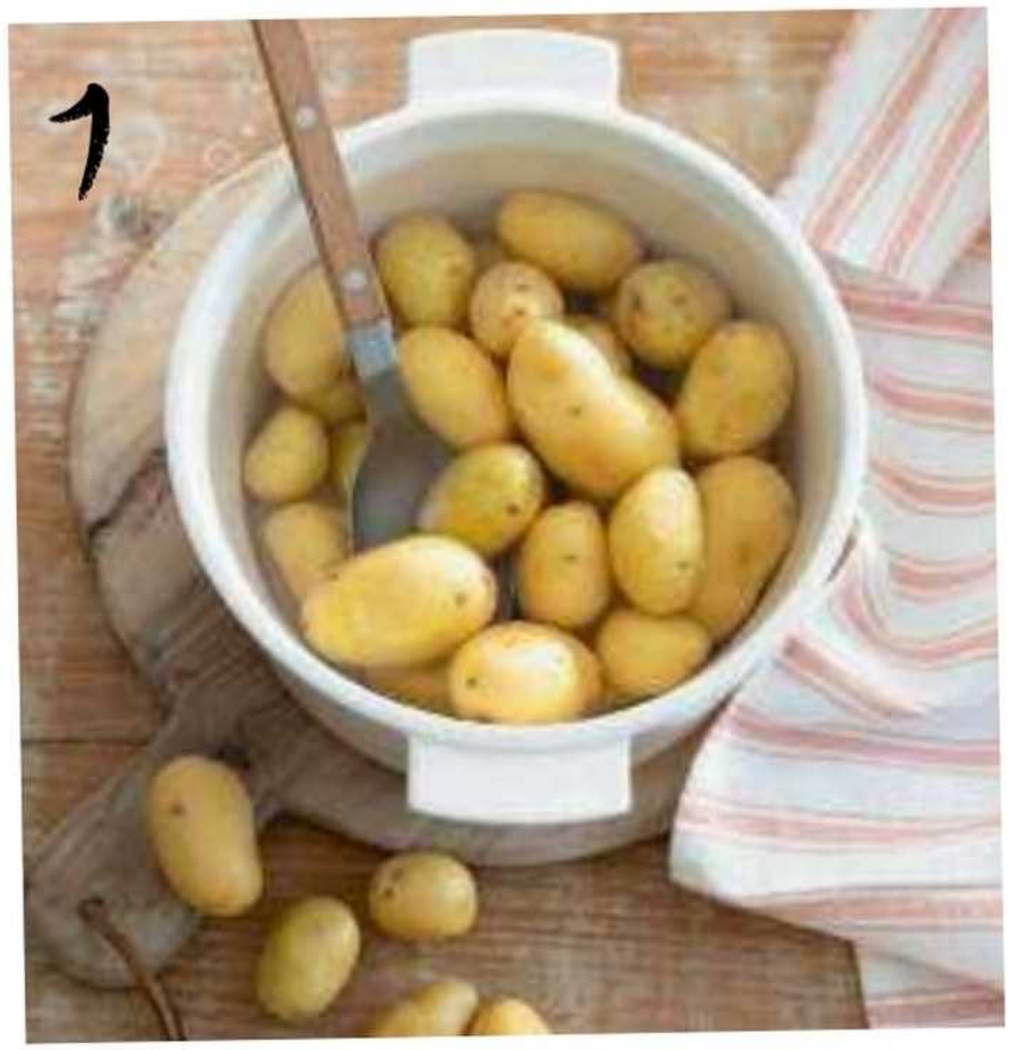
3. Préchauffez le four à 200 °C. Écrasez les pommes de terre grossièrement avec un pilon **(photo 3)** ou avec le poing.

4. Épluchez, dégermez et hachez les 2 gousses d'ail restantes. Parsemez les pommes de terre d'ail et de 1 c. à soupe de dukkah **(photo 4),** arrosez d'huile d'olive, salez, poivrez et enfournez pour 15 à 20 min : elles doivent être dorées, et leur peau doit devenir croustillante. Réservez au chaud.

5. Dans un bol, mélangez le labneh, un trait d'huile d'olive et 1 c. à soupe de dukkah, salez et poivrez. Servez les pommes de terre accompagnées de la sauce gremolata et du labneh.

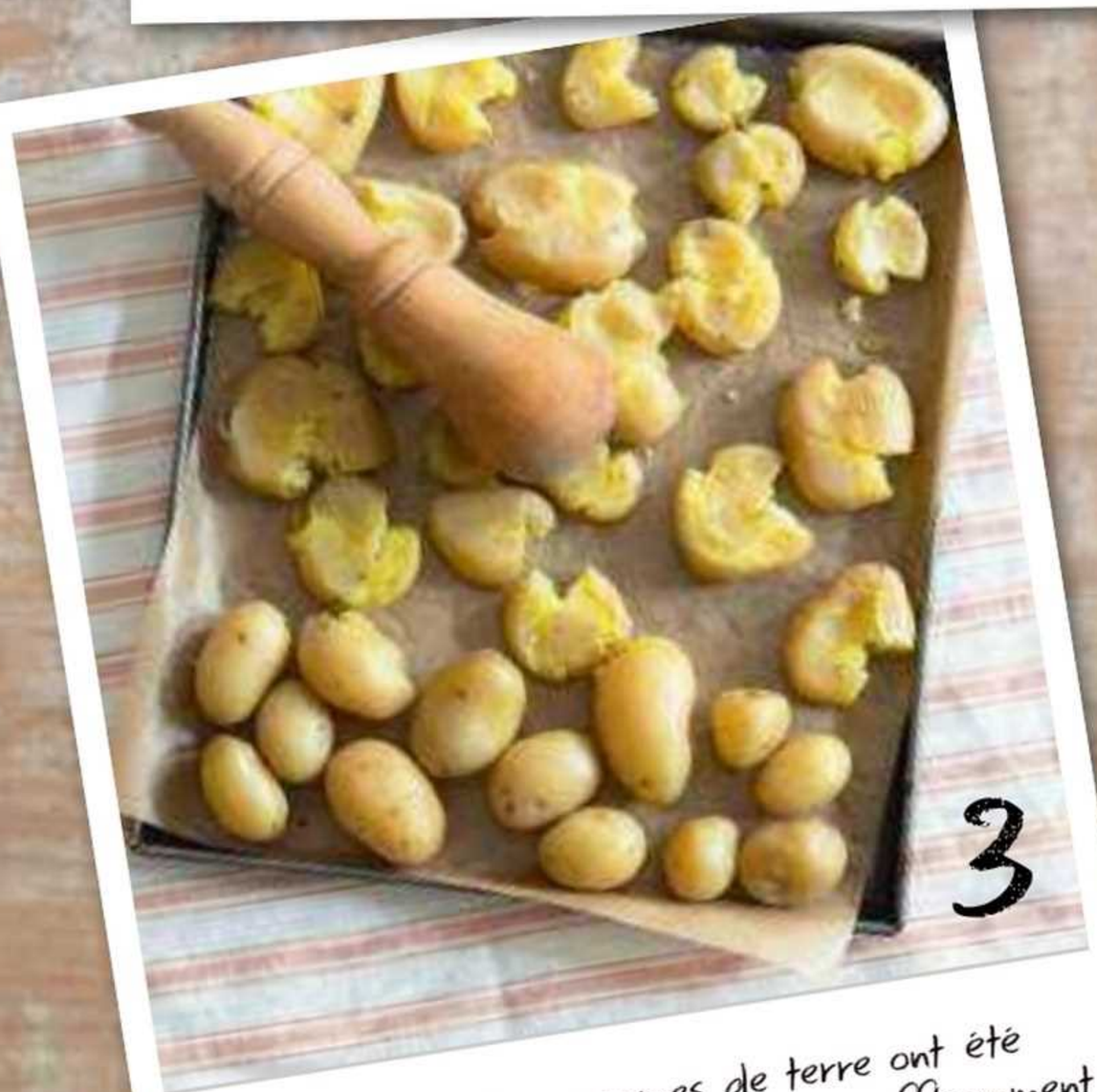
Notre conseil vin
Un picpoul-de-pinet

Petits bols Manon Clouzeau, grand bol et grande assiette plate Nolwenn Baillet



Lavez les pommes de terre avant de les faire cuire, mais, surtout, ne les épluchez pas: leur peau est indispensable à la réussite de la recette.

Selon votre goût, hachez plus ou moins finement au couteau les feuilles de persil plat et l'ail pour la sauce gremolata.



Une fois que les pommes de terre ont été cuites à l'eau, il s'agit de les écraser suffisamment sans toutefois les réduire en purée.

Ne reste plus ensuite qu'à les parsemer du mélange d'épices et à les arroser d'un peu d'huile d'olive, avant de les faire dorer au four.

PARFUMÉ

Poireaux glacés à l'orange, labneh à l'aneth

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min **Cuisson :** 55 min

■ 5 petits poireaux ■ 800 g de labneh ■ 2 oranges bio ■ 1/2 bouquet d'aneth ■ 1 c. à soupe de cassonade ■ 2 c. à soupe de vinaigre de noix ■ 40 g de beurre ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive
Pour le croustillant : 50 g de farine ■ 50 g de beurre froid ■ 25 g de parmesan râpé ■ 2 c. à soupe de graines de sarrasin grillées (kasha) ■ 1 c. à soupe de câpres au sel ■ Fleur de sel, poivre

1. Râpez le zeste de 1 orange, puis pressez les 2 agrumes pour recueillir leur jus. Lavez et retirez un peu de vert des poireaux ainsi que leurs radicelles. Faites blanchir les poireaux 5 min, dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les bien.
2. Faites ensuite fondre 40 g de beurre dans une poêle et faites-y dorer les poireaux. Ajoutez la cassonade et laissez caraméliser, en mélangeant régulièrement. Versez ensuite le vinaigre, 15 cl d'eau et la moitié du jus d'orange, salez, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 30 min **(photo 1).** Réalisez la suite de la recette pendant ce temps.
3. Préchauffez le four à 200 °C. Dans un bol, mélangez les graines de sarrasin, la farine et le parmesan. Ajoutez le beurre en petits dés et sablez du bout des doigts. Répartissez les miettes obtenues sur une plaque tapissée de papier cuisson **(photo 2)** et enfournez pour 15 min, en surveillant. Retirez du four et laissez refroidir.
4. Prélevez les pluches d'aneth et ciselez-les finement. Placez-les dans un bol avec le labneh et 1 c. à soupe d'huile, salez au besoin, poivrez et mélangez **(photo 3).**
5. Une fois que les poireaux sont tendres, retirez-les de la poêle et faites réduire leur jus de cuisson à feu vif, pendant 5 min. Dessalez les câpres et hachez-les finement. Versez le jus des poireaux réduit dans un petit bol, ajoutez le reste du jus d'orange **(photo 4),** les câpres hachées et 2 c. à soupe d'huile d'olive, mélangez bien.
6. Répartissez le labneh dans des assiettes creuses, déposez les poireaux dessus et arrosez de sauce. Parsemez de croustillant au sarrasin et de zeste d'orange. Servez sans attendre.

Notre conseil vin
Un saint-véran

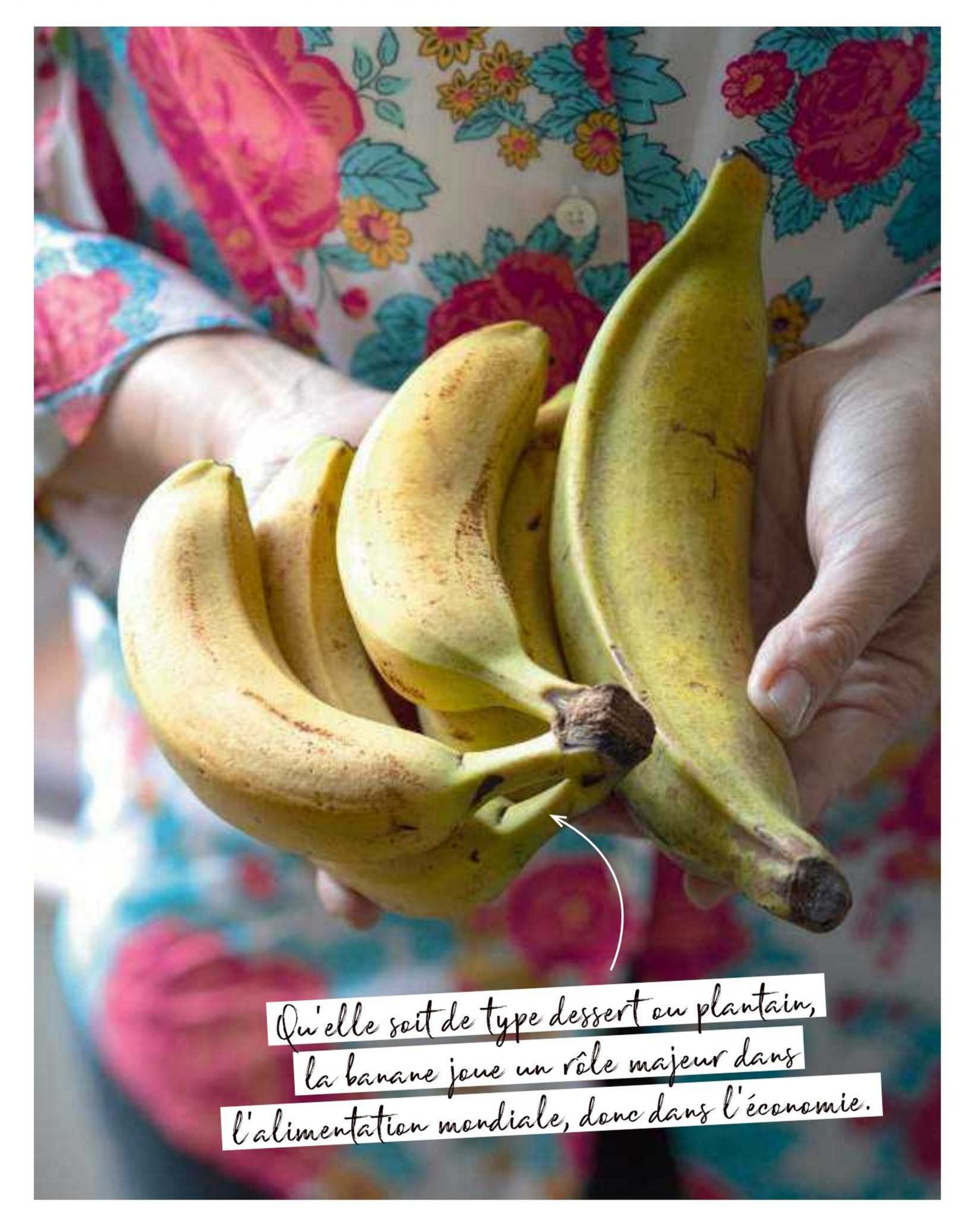
Veillez à choisir des poireaux pas trop gros et d'un diamètre à peu près identique, pour une cuisson uniforme et fondante à cœur.

Préparez le labneh en l'agrémentant d'aneth ciselé, d'huile d'olive et de poivre. Goûtez avant de saler, car il l'est déjà.

Les graines de sarrasin grillées permettent de donner une saveur unique et une texture irrésistible au croustillant.

Avant d'utiliser les câpres, n'oubliez pas de les dessaler, en les rinçant sous l'eau, puis en les laissant quelques minutes dans un bol d'eau.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122



Qu'elle soit de type dessert ou plantain, la banane joue un rôle majeur dans l'alimentation mondiale, donc dans l'économie.

Banane
Le fruit de la mondialisation

Facile à manger et à transporter, nutritionnellement intéressante, bon marché, disponible toute l'année, c'est le fruit le plus consommé au monde. Mais c'est aussi celui qui est le plus traité. Épluchons la situation…

Texte **Marie-Laure Fréchet**. Photo **Valérie Lhomme.**

Elle est tellement commune dans nos corbeilles de fruits qu'on en oublierait presque que c'est un produit exotique venu du bout du monde. Si, chez nous, elle s'impose comme l'en-cas *healthy* par excellence, elle est à l'échelle mondiale un aliment incontournable. Fruit le plus consommé au monde, elle arrive en quatrième position, en termes de production mondiale d'aliment, derrière le riz, le blé et le maïs. Avec 85 % de sa production consommée localement, elle joue un rôle majeur dans la sécurité alimentaire des pays d'Afrique, d'Amérique latine et d'Asie où elle est cultivée. Également premier fruit d'exportation au monde, elle tient un rôle économique et social fondamental pour les pays producteurs, où elle crée des revenus importants et constitue une source majeure d'emplois, principalement dans les zones rurales de ces pays, comme le souligne le CIRAD (Centre de coopération internationale en recherche agronomique pour le développement). Chaque année, ce sont environ 150 millions de tonnes qui sont ainsi produites dans plus de 150 pays. L'Amérique latine (en tête l'Équateur, le Guatemala, le Costa Rica et la Colombie) assure les trois quarts des exportations mondiales, suivie par l'Asie (principalement les Philippines), puis l'Afrique de l'Ouest et centrale (essentiellement Côte d'Ivoire et Ghana) et les Caraïbes (notamment la République dominicaine).

La France est, elle, à la fois pays producteur aux Antilles, dans les départements d'Outre-mer, et pays consommateur, puisque la banane est le deuxième fruit le plus consommé par les Français après la pomme. Selon France Agrimer, en 2022, la production antillaise s'élevait à 207 000 tonnes, ce qui ne couvre que 28 % des besoins de la France, le reste provenant d'Afrique et d'Amérique latine. Originaire d'Asie du Sud-Est, le bananier n'est pas un arbre, mais une herbe géante. Il a été implanté en Amérique du Sud via les Antilles par les colons européens, qui l'ont ramené d'Afrique, où il s'était propagé. Dans un climat favorable associant fort ensoleillement et pluie, il donne ses premières bananes en seulement 9 à 12 mois et en produit jusqu'à 300.

Ses points faibles

Certains botanistes considèrent que la banane est l'un des plus anciens fruits comestibles au monde. Elle est cependant un fruit fragile : sensible aux ravageurs et aux maladies, elle doit être cueillie verte pour pouvoir être transportée. On dit qu'elle est « climactérique », c'est-à-dire qu'elle continue à mûrir après récolte. Uniquement importés par voie maritime (ce qui est une bonne chose d'un point de vue environnemental), les régimes sont séparés en bouquets, ou « mains », et entreposés 4 à 6 jours dans une atmosphère contrôlée. Durant ce temps, les fruits vont développer leurs qualités organoleptiques.

De son côté, le bananier présente une faiblesse génétique qui le rend très sensible aux maladies. Comme son fruit ne porte pas de graines, il se multiplie par bouturage, qui, comme le clonage, induit la reproduction d'individus identiques. Aussi, s'il y a contamination, elle se transmet de génération en génération, ce qui incite à recourir massivement aux pesticides. Cette vulnérabilité est renforcée par le choix qui a été fait par les planteurs, au début du XXe siècle, de se concentrer sur un seul cultivar, le cavendish, un bananier nain (donc pratique pour la récolte) donnant de grosses ■■■

Le bananier n'est pas un arbre botaniquement parlant, mais une herbe géante, qui peut produire jusqu'à 300 fruits par an.

© Adobe Stock

bananes sucrées (voir encadré), alors qu'il existe plus de 1 200 variétés de bananiers domestiquées. L'université de Louvain, en Belgique, conserve d'ailleurs 300 variétés sur pied et plus de 1 500 dans sa banque de gènes. Conséquence : cette monoculture épuise les écosystèmes et n'offre pas de résilience aux maladies. D'où un usage accru de pesticides. Comme alerte l'ONG Banana Link, l'industrie de la banane est celle dans le monde qui utilise le plus de produits phytosanitaires après le coton.

Le cas d'école de la banane française

La Guadeloupe et la Martinique ont été contraintes, il y a une vingtaine d'années, à revoir complètement leur système d'exploitation. Après un cyclone dévastateur en 2007, l'année suivante a éclaté le scandale du chlordécone : un insecticide écotoxique et extrêmement persistant, utilisé pour lutter contre le charançon. Interdit sur le continent français en 1990 (dès 1976, aux États-Unis), il a bénéficié d'une dérogation pour son usage aux Antilles jusqu'en 1993. Or il a gravement pollué les eaux et les sols, pour une durée allant jusqu'à 700 ans selon les spécialistes. Conséquence : on estime que 90 % des Martiniquais et des Guadeloupéens sont contaminés par ce produit cancérigène et perturbateur endocrinien, par la voie de l'alimentation produite sur leur territoire.

Les acteurs de la filière se sont donc mobilisés pour revoir le modèle de production et s'orienter vers l'agroécologie, en utilisant par exemple des engrais verts ou en laissant pousser l'herbe entre les bananiers pour attirer oiseaux, grenouilles et fourmis, prédateurs naturels des charançons. Un travail sur les variétés est aussi effectué. Ainsi, en 2020, le Cirad a lancé la variété Pointe d'or, répondant au cahier des charges de l'agriculture biologique. Mais sa tendance à noircir a rebuté les consommateurs. En début d'année 2023, le Cirad a annoncé le lancement d'un programme de développement baptisé Initiative française pour une banane durable (IFCD), avec pour ambition de se pencher sur tous les aspects de la durabilité de la banane, y compris les conditions économiques de sa production. Comme le rappelle en effet le label Fairtrade Max Havelaar, dans certains pays, les travailleurs des plantations ne touchent que 5 à 10 % du prix final payé par le consommateur, contre 40 % pour la grande distribution…, le commerce de la banane étant toujours dominé par une poignée de multinationales. D'où l'importance de privilégier la filière française et équitable, si on veut garder… la banane. ❖

QUELLE BANANE POUR QUEL USAGE ?

Les bananes se divisent en deux groupes : les variétés de type dessert, que l'on peut manger telles quelles (60 % de la production) et les variétés de type plantain, à cuire.

Parmi les bananes dessert, on distingue la cavendish, la plus courante, la frécinette (ou freyssinette), une banane de petite taille, et la banane figue rose des Antilles (peau rose sombre et chair blanche), à la chair savoureuse et sucrée.

Les bananes plantain se reconnaissent à leur extrémité pointue. Leur chair doit être cuite comme une pomme de terre, blanchie à l'eau, frite ou cuisinée en ragoût.

ABONNEZ-VOUS

AU MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND

Tous les mois des recettes **inventives** et **de saison**

52,50€

10 numéros dont un Spécial Fêtes

BULLETIN D'ABONNEMENT

À retourner sous enveloppe affranchie avec votre règlement à : SAMEBOX - EHBM, 3, rue du Pont-de-l'Arche, 37550 Saint-Avertin

SED301

OUI, je m'abonne à Saveurs (10 numéros dont un Spécial Fêtes) pour **52,50€** au lieu de ~~56€~~*.

MODES DE PAIEMENT :

- Par chèque à l'ordre des Éditions Hubert Burda Media
- Vous souhaitez régler par carte bancaire ? Flashez le QR code ci-contre ou rendez-vous sur notre site : abonnementmag.fr/mon-offre et entrez le code SED301

*Tarif de vente au numéro. DOM TOM et étranger : abonnez-vous directement via notre site abonnementmag.fr/mon-offre ou par téléphone au 01 86 70 01 73.

❑ Mme ❑ M. Date de naissance (pour fêter votre anniversaire) : __ / __ / ____

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Email : Téléphone :

(votre email est indispensable pour le suivi et la gestion de votre abonnement)

J'accepte de recevoir par email les offres et informations de : Éditions Hubert Burda Media : ❑ OUI ❑ NON et de ses partenaires : ❑ OUI ❑ NON

Offre valable 2 mois, en France métropolitaine. Vous disposez d'un droit de rétractation de 14 jours à compter de la réception du magazine en notifiant votre décision à notre service abonnement. La société les Éditions Hubert Burda Media, située 5 rue Barbès, 92120 Montrouge, est responsable du traitement et de la collecte de données afin de réaliser l'abonnement au magazine Saveurs. Vos données sont transmises aux sociétés en charge de l'abonnement et sont conservées pendant 5 ans. Si vous ne fournissez pas l'ensemble des champs mentionnés ci-dessus, les Éditions Hubert Burda Media ne pourront pas procéder à l'abonnement. Vos données postales sont susceptibles d'être transmises à nos partenaires commerciaux. Si vous ne le souhaitez pas, cochez cette case ❑. Conformément à la réglementation en vigueur, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de modification, de suppression et d'opposition au traitement des informations vous concernant. Pour exercer ces droits, il vous suffit de nous écrire par e-mail (dpo@nuitetjour.fr) ou par courrier (Burda bleu, 5, rue Barbès, 92120 Montrouge) en joignant la copie d'un justificatif d'identité comportant votre signature.

Toulouse en 9 étapes !

Envie d'une destination ensoleillée, dans une cité de caractère où l'on mange bien ? Toulouse, flambeau de l'Occitanie, coche toutes ces cases et d'autres encore !

Texte **Dominique Lesbros.** Photos **Marie-José Jarry.**

Passage et halte obligés sur les berges de la Garonne, pour regarder s'embraser le pont Neuf au coucher du soleil.

Le marché couvert Victor-Hugo, où se succèdent depuis des siècles des générations de commerçants, ambassadeurs des produits du terroir.

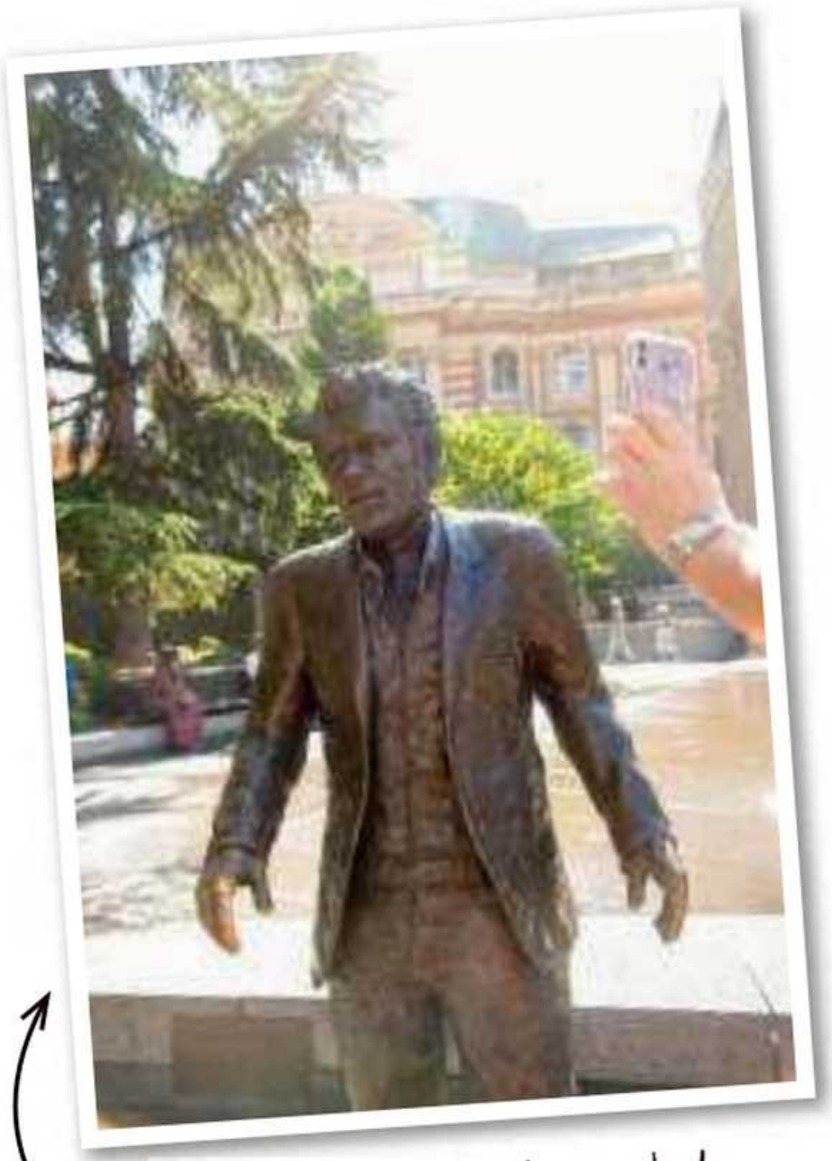
Le quartier des Carmes: entre ses placettes au charme fou, ses ruelles animées et ses caves à vins, une surprise à chaque coin de rue.

Solidement ancrée dans son terroir, la Ville rose est néanmoins grande ouverte à la modernité. Sa frise chronologique balaye large : la capitale du royaume des Wisigoths est devenue le fleuron de l'aérospatiale. Quel beau virage patrimonial !

Toulouse est certes une grande ville, mais elle a su garder un cœur à taille humaine, que l'on explore paisiblement à petits pas. En guise de poumons, les rives de la Garonne – haut lieu de convivialité, de balade, de farniente et de contemplation. L'été, les guinguettes déploient leurs parasols sur le port de la Daurade, dans les jardins, les quais et sur l'île du Ramier. Sage, survoltée, gastronomique, musicale ou *healthy*, à chacun sa guinguette urbaine. On s'y prélasse le temps d'un apéro tapas, tradition gourmande chipée à la voisine espagnole.

Ode à la bonne chère

Mais picorer ne remplit pas durablement un estomac, surtout ici, dans le Sud-Ouest. Pour faire véritablement honneur à la gastronomie toulousaine, synonyme de générosité et d'opulence, il faut tâter de son cassoulet, pas *ratchou* (radin) pour un sou. Il trône gratiné dans sa *cassole* (récipient en terre cuite) et fait chaque année, en mai, l'objet d'un championnat du monde, c'est dire le sacré de la chose. L'Occitanie recèle un nombre record de producteurs certifiés IGP ou AOP, à retrouver sur le marché Victor-Hugo – véritable bain de terroir. Certes, après cela, on se sent un poil plus lourd. *Raï* (pas grave) ! Déambuler dans les ruelles médiévales du centre favorise la digestion. Pompon sur la Garonne : le halo doré qui éclaire la ville lors des derniers rayons du soleil. Ô Toulouse, à jamais envoûtante ! ❖



L'un des ambassadeurs de la ville, Claude Nougaro, immortalisé près du théâtre du Capitole.

Farniente à l'une des terrasses qui bordent la très animée place du Capitole.

La galerie des Arcades, place du Capitole : ses plafonds sont ornés de fresques représentant les événements et personnages marquants de l'histoire de Toulouse.

1 SE PERDRE DANS LA VILLE ROSE

Oubliez votre boussole et égarez-vous dans les labyrinthiques ruelles de la cité médiévale. Aventurez-vous sous les porches, glissez la tête dans les courettes, explorez-en chaque recoin. Tous les chemins mènent invariablement au Capitole, vaste esplanade toujours animée par quelque événement : marché, concert ou fin de match. La place vous contera son histoire, à condition de savoir lever les yeux sous ses arcades. Au coucher du soleil, la Ville rose le devient pleinement, quand ses briques ocre et saumon s'imprègnent d'une lumière rasante, envoûtante.

Chambre du Grand Hôtel de l'Opéra, un lieu historique qui fut tour à tour couvent, théâtre…, en plein cœur de la ville.

2 S'ENDORMIR SOUS LES ORS DU CAPITOLE

Le Grand Hôtel de l'Opéra couvre de ses ailes la place du Capitole, tel un Versailles occitan. L'espace d'une nuit ou d'un week-end, on se croit ici dans la peau d'un Roi-Soleil. Tentures en toile de Jouy, attentions raffinées et élégance feutrée… Cet hôtel riche en coins et recoins a des airs de théâtre – rôle qu'il tint d'ailleurs un temps, après la Révolution. Demandez à feuilleter le livre d'or et glissez votre signature à la suite de celle de James Brown, Phil Collins, Jean Dujardin…

3 BATTRE LE PAVÉ TOULOUSAIN

Toulouse n'est pas spécialement réputée pour ses fromages, mais la donne pourrait bien changer. François Bourgon, maître fromager-affineur MOF et fils du fondateur de la fromagerie Xavier, a créé le « pavé toulousain ». Ce fromage fermier au lait cru de vache de 700 g a la forme d'un cube de 12 cm de côté, et sa croûte lui donne une apparence de pavé en pierre. C'est le premier fromage français de cette forme, fruit d'un travail complexe. Fabriqué dans une ferme de l'Aveyron, il est ensuite affiné 4 mois dans les caves de la fromagerie.

Tapas de saucisses, sauce rôtie

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min **Cuisson :** 20 min

■ 200 g de saucisse de Toulouse ■ 200 g de saucisses de canard ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 bel oignon ■ 1 gousse d'ail ■ 2 c. à café de concentré de tomates ■ 4-5 dl de vin rouge ■ Quelques brins de ciboulette ■ Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Mettez les saucisses dans un plat et enfournez 20 à 25 min.
2. Pendant ce temps, préparez la sauce rôtie. Pelez l'ail et l'oignon, hachez-les séparément. Dans une casserole, à feu très doux, faites d'abord revenir l'ail dans l'huile d'olive, puis ajoutez l'oignon. Quand ils commencent à prendre une couleur dorée, ajoutez le concentré de tomates. Salez et poivrez. Versez le vin rouge et laissez réduire 10 à 15 min, le temps que l'alcool s'évapore.
3. Sortez les saucisses du four, coupez-les en morceaux, nappez de sauce rôtie et parsemez de ciboulette ciselée.

Notre conseil vin
Un fronton rosé

Une recette de Maria Romero, cheffe du restaurant A Taula.

Le Bibent, brasserie emblématique ancrée sur la place du Capitole depuis 1843. L'opulence est dans le décor comme dans les assiettes…

4 S'OFFRIR UN CASSOULET BELLE ÉPOQUE

Enraciné depuis 1843 place du Capitole, le Bibent est une brasserie mythique. Jean Jaurès, conseiller municipal en 1887, y écrivait ses articles pour *La Dépêche,* des projections de cinématographes s'y déroulèrent en 1907. Creuset de la vie culturelle, mondaine et politique, le Bibent est inscrit à l'inventaire supplémentaire des Monuments historiques. Avec élégance, dépliez votre serviette, protégez-en votre plastron et faites honneur au Bibent (« bien-manger et bien-boire », en occitan) en commandant le fameux cassoulet.

Cassoulet toulousain

Pour 6 personnes
Préparation : 50 min
Repos : 24 h **Cuisson :** 2 h

■ 1 kg de haricots blancs secs du Lauragais ■ 300 g de saucisson à l'ail ■ 200 g de poitrine de porc ■ 500 g de saucisse de Toulouse ■ 3 cuisses de canard confites ■ 500 g de tomates fraîches ■ 200 g d'oignons + 1 oignon ■ 1 carotte ■ 10 g d'ail ■ 5 g de farine ■ 40 cl de fond de navarin d'agneau ■ 2 clous de girofle ■ 1 bouquet garni ■ 1 botte de persil ■ 1 brin de thym ■ Chapelure ■ Piment d'Espelette ■ Graisse de canard ■ Sel, gros sel, poivre
Ustensiles : 1 rondeau ■ 6 cassoles

1. Faites tremper les haricots la veille.
2. Salez la poitrine au gros sel et laissez-la reposer pendant 4 h. Rincez-la puis séparez la couenne et dégraissez celle-ci.
3. Pelez et hachez 200 g d'oignons. Pelez l'oignon restant et piquez dedans les clous de girofle. Pelez les tomates après les avoir plongées quelques instants dans l'eau bouillante, concassez-les. Dans un rondeau (faitout peu profond), faites revenir dans la graisse de canard la poitrine et sa couenne, ajoutez la carotte coupée en lamelles, l'oignon entier piqué des clous de girofle et le bouquet garni. Une fois qu'ils ont bien coloré, ajoutez la farine en remuant. Ajoutez les oignons et l'ail hachés, le thym et les tomates concassées. Laissez mijoter quelques minutes, puis ajoutez les haricots égouttés. Mouillez avec le fond de navarin d'agneau et complétez avec de l'eau au besoin. Une fois l'ébullition atteinte, laissez cuire à feu doux, en vérifiant la consistance des haricots toutes les 30 min.
4. Au bout de 1 h de cuisson, sortez la couenne, détaillez-la en petite brunoise, puis réincorporez-la. Ajoutez le saucisson à l'ail, rectifiez l'assaisonnement en sel, poivre et piment, ajoutez le persil haché et poursuivez la cuisson 30 min.
5. Pendant ce temps, faites rôtir les cuisses de canard confites dans une poêle ainsi que la saucisse de Toulouse.
6. Répartissez le cassoulet dans les cassoles avec, dans chacune, un morceau de saucisse, une demi-cuisse de canard, un cube de poitrine et une tranche de saucisson à l'ail. Parsemez de chapelure, arrosez d'un trait de graisse de canard et faites gratiner au four 20 min environ, à 190 °C.

Notre conseil vin
Un gaillac rouge
Une recette de Patricia Perez Manas et Jean Fagnone, chefs du Bibent.

5

ACHETER LA VÉRITABLE SAUCISSE DE TOULOUSE

Pour qui vise un tour de France de la saucisse, Toulouse est une étape obligée. La « toulouse », la plus longue des saucisses, se présente en spirale, au mètre, et se vend au kilo. Gare aux contrefaçons ! L'authentique s'élabore à partir des meilleurs morceaux d'épaule, de jambon et de poitrine de porcs nés, élevés et abattus en France. Ce mélange est haché au broyeur et embossé dans un boyau naturel de porc. Sans eau, sans colorant, ni conservateur, et avec, pour seul assaisonnement, un peu de sel d'Occitanie et de poivre haché. La Maison Garcia perpétue la recette artisanale mise au point par les grands-parents en 1961. Cette saucisse se déguste grillée ou confite, dans un cassoulet, avec une purée ou des haricots tarbais, et c'est également la reine des barbecues. Elle se consomme cuite à cœur, et, pour conserver toute sa générosité, prière de ne surtout pas la piquer.

La Maison Garcia au cœur du marché Victor-Hugo, une référence en matière de charcuteries régionales ou en provenance d'Espagne.

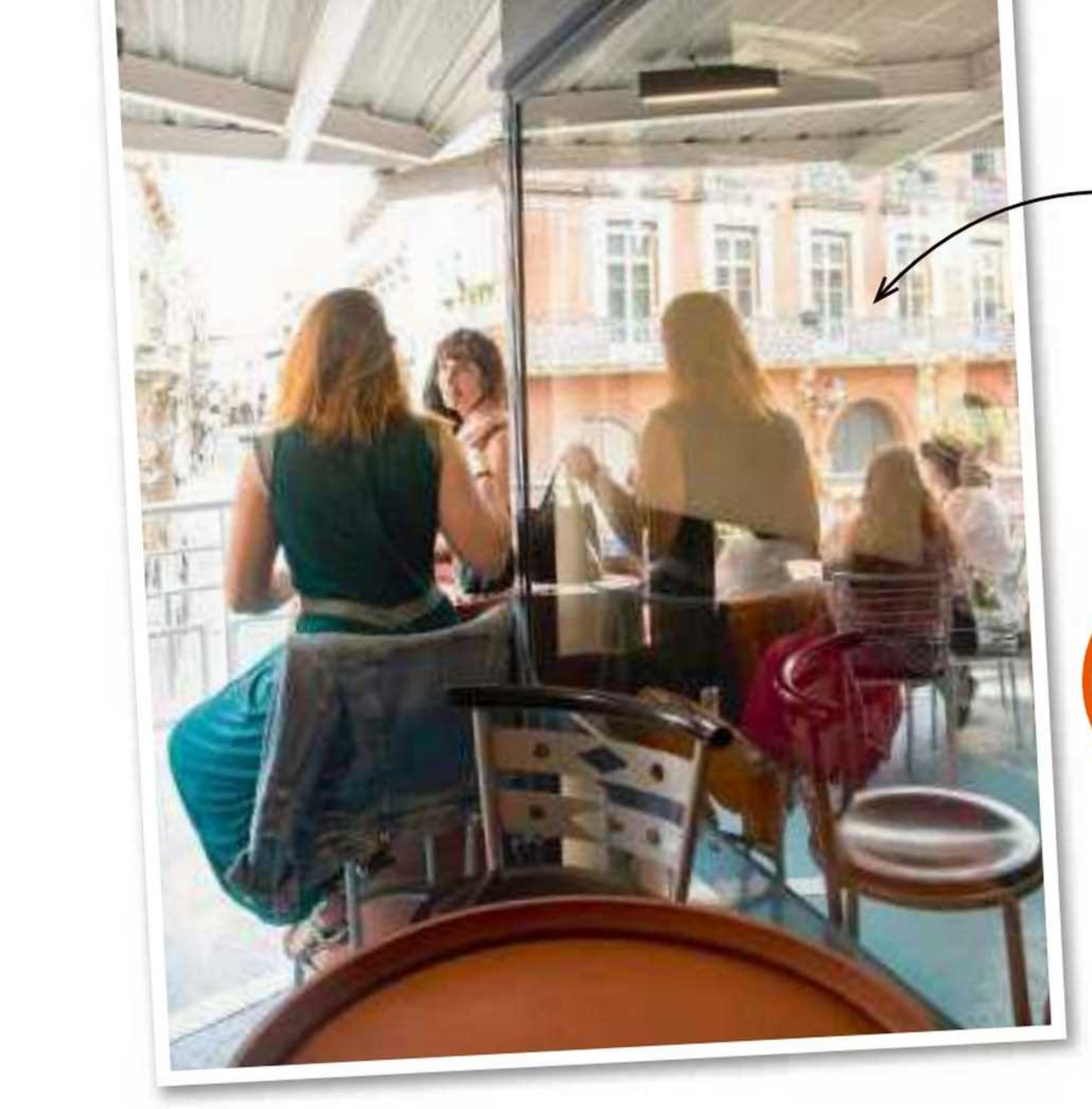
La saucisse de la Maison Garcia est élaborée d'après une recette familiale, inchangée depuis 1961.

Dégustation de tapas au restaurant A Taula, dans une magnifique cour typiquement toulousaine.

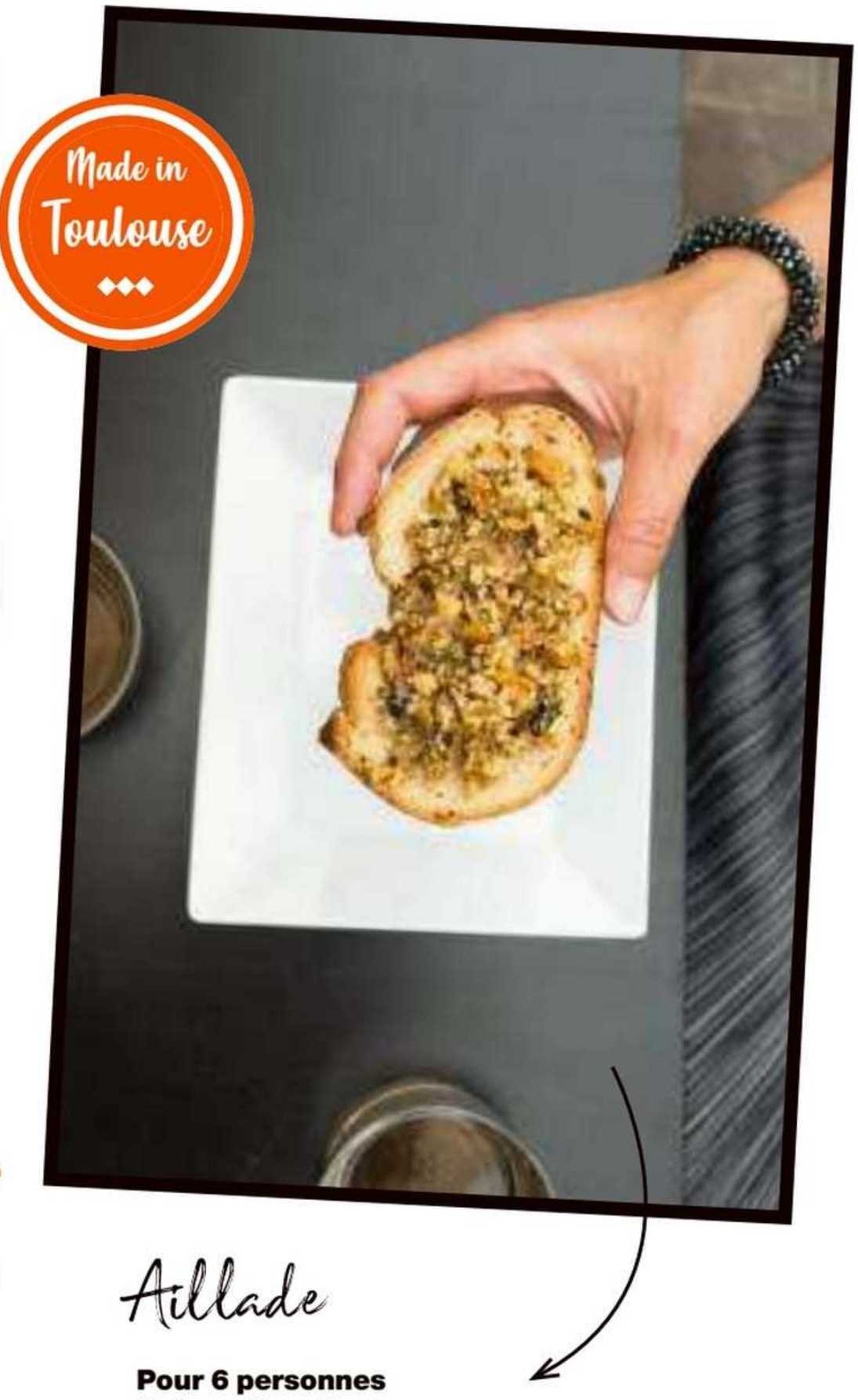
6 COMMANDER DES TAPAS OCCITANES EN V.O.

Pour découvrir une culture, rien de tel que de séduire d'abord ses papilles. Direction A Taula, restaurant de la Maison de l'Occitanie, pour une dégustation de tapas dans une courette carrossée de briques, un brin cachée. La Topina est une alternative. Ce mot désigne en occitan une marmite, symbole de la convivialité présente autour d'une tablée. Plus qu'un bar à tapas, La Topina est un lieu associatif et festif ciblé sur la culture occitane. Dites : « Carta, si vos plai. » Et, zou, laissez-vous porter !

L'artiste niçois Ben témoigne de son amour pour la langue occitane, de sa belle écriture ronde, sur la terrasse d'A Taula.



Les places sont rapidement prises d'assaut, dans les restaurants situés au premier étage du marché Victor-Hugo.



7

CROQUER DANS UN FÉNÉTRA

Il n'y a qu'à Toulouse que l'on trouve ce gâteau à base d'amandes, fourré de citrons et d'abricots confits. Son histoire prend racine à l'époque romaine, quand on célébrait en mars la fête des Morts, appelée la Feretralia. Cette fête s'est transformée au XVIIIe siècle en une sorte de carnaval, où l'on consommait un gâteau nommé fénétra. La guerre de 1914-1918 eut raison du carnaval, et le fénétra sombra dans l'oubli. Depuis la résurrection de la fête, dans les années 1960, sous le nom de Grand Fénétra, en juin, le fénétra est produit par une poignée de pâtissiers, dont la Maison Pillon. Il s'agit d'un socle de pâte sablée recouvert de confiture d'abricots, de zestes de citron confits, de dacquoise et d'une meringue moelleuse.

Aillade

Pour 6 personnes
Préparation : 5 min

■ 130 g de cerneaux de noix ■ 60 g d'ail frais ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive

1. Dans un saladier, écrasez l'ail finement, hachez grossièrement les noix. Mouillez avec l'huile d'olive.
2. Dégustez sur des tartines de pain grillé.

Notre conseil vin
Un pays-d'oc blanc

Une recette du restaurant La Topina.

8

BULLER SUR LES BERGES DE LA GARONNE

Rien de tel pour capter l'art de vivre à la toulousaine que de rallier le fleuve et ses quais. L'après-midi, les douces pelouses du quai de la Daurade sont prisées des citadins en quête de farniente. Qui bouquine, bronze, tchatche, contemple. Le soir, l'atmosphère devient magique : sous les lumières du pont Neuf, les berges se peuplent de jongleurs, de musiciens, d'amoureux. Les arches des ponts se mirent dans le miroir de la Garonne, offrant un spectacle *so romantic.* Pour une ambiance plus festive, poussez jusqu'aux quais de la place Saint-Pierre.

Quai de la Daurade, entre le pont Neuf et le pont Saint-Pierre. Un des quais les plus fréquentés de Toulouse, qui offre un magnifique panorama sur la ville.

9

HUMER LE PARFUM DE LA VIOLETTE

Bénie soit la violette, qui apporte une note délicate et féminine dans le top 5 des clichés toulousains forts en testostérone ! Cette fleur timide au parfum capiteux possède sa Maison : une péniche amarrée sur le canal du Midi. Hélène Vié travaille avec une quarantaine d'artisans régionaux pour imaginer des produits gourmands (salés et sucrés), des parfums pour le corps et la maison ainsi que des cosmétiques autour de la violette. Des visites conférences lèvent le voile sur les liens entre Toulouse et la violette, fleur atypique qui ne fleurit qu'en hiver.

Georges Camuzet, le talentueux chef du restaurant L'Air de Famille, propose une cuisine généreuse et raffinée.

Hébergements

Grand Hôtel de l'Opéra

Ancien couvent du XVIIe siècle devenu théâtre, puis hôtel de standing, il possède 50 chambres dont certaines ouvrent sur la fameuse place du Capitole. Chambre double à partir de 173 € (petit-déjeuner compris).
1, place du Capitole, 31000 Toulouse.
Tél. : 05 61 21 82 66. www.grand-hotel-opera.com

La Villa du Taur

Un hôtel quatre étoiles chic et moderne qui expose par roulement des œuvres de street-artistes locaux. Chambre double à partir de 173 € (petit-déjeuner inclus).
62, rue du Taur, 31000 Toulouse.
Tél. : 05 34 25 28 82. www.villadutaur.com

Restaurants

Le Bibent

La plus célèbre brasserie du Capitole, incontournable à plusieurs titres : pour son décor classé, pour son ambiance intemporelle et pour le talent des deux chefs, Patricia Perez Manas et Jean Fagnone. Menu à 29 € (midi), compter 50 € à la carte.
5, place du Capitole, 31000 Toulouse.
Tél. : 06 48 71 73 65. www.bibent.fr

Café Authié

Une autre institution locale, installée depuis 1882 place Dupuy. Une pincée de Toulouse, un soupçon d'Aveyron, une cuisine du cœur portée par Olivier Guinou et une atmosphère que l'on croirait sortie d'un film d'Audiard. Compter 15-20 €.
25, place Dupuy, 31000 Toulouse.
Tél. : 05 61 62 51 31. www.cafeauthie.com

Marché Victor-Hugo

Si la flânerie effectuée au fil des étals du marché vous a mis en appétit, grimpez l'escalier et attablez-vous à l'un des comptoirs à boire et à grignoter : L'Impériale, Le Magret, Au Bon Graillou… Tout un programme ! Fraîcheur assurée, car les produits n'ont eu qu'un étage à monter avant d'être cuisinés. Compter 15 €.
Au 1er étage du marché Victor-Hugo, place Victor-Hugo, 31000 Toulouse.

♥ A Taula

Une adresse coup de cœur pour savourer des tapas hispano-occitanes, avec un rapport qualité-prix imbattable. Authenticité garantie pour la Taula de Maria et Thimoty, au sein de la Maison de l'Occitanie. Menu à 13 €.
11, rue Malcousinat, 31000 Toulouse.
Tél. : 07 69 47 85 86.
www.facebook.com/ataulatolosa/

La Topina

Florent Salinié, chef et fondateur de ce restaurant-café culturel occitan, nous régale d'une ribambelle de tapas 100 % terroir : du bon pain garni de fromages, charcutailles ou légumes, de l'ail pour relever le tout, un vin qui va bien, et le cœur est en joie. Environ 20 €.
4, place Lange, 31000 Toulouse.
Tél. : 06 15 32 34 73. www.latopina.com

L'Air de Famille

Pas de carte ni de menu, c'est la cuisine du marché qui dicte ici sa loi. Faites confiance et laissez-vous surprendre par l'ardoise et le talent de cette « famille », au fil de la saisonnalité. Menu à partir de 19 € le midi et 34 € le soir.
6, rue Jules-Chalande, 31000 Toulouse.
Tél. : 05 67 06 54 08.
lairdefamilletoulouse.wordpress.com

SE RENSEIGNER

Office de tourisme de Toulouse Métropole
Donjon du Capitole, square Charles-de-Gaulle, 31000 Toulouse.
Tél. : 05 17 42 31 31. www.toulouse-tourisme.com www.toulouseatout.com

& AUSSI

Maison Garcia

Chez les Garcia, on « charcute » de père en fils depuis soixante ans. Leur réputation est liée à celle de la véritable saucisse de Toulouse, produit phare de la maison.
Marché Victor-Hugo, place Victor-Hugo, 31000 Toulouse.
Tél. : 05 61 23 10 62.
www.maison-garcia.fr

Maison Pillon

Une valeur sûre pour acheter un fénétra, le gâteau de voyage emblématique de Toulouse, à base de confiture d'abricots, d'amandes et de zestes d'agrumes confits.
2, rue Ozenne, 31000 Toulouse.
Tél. : 05 61 52 68 14.
www.maison-pillon.fr

Fromagerie Xavier

Une fromagerie qui a une âme, portée par un passionné. François Bourgon affine et élève ses 300 fromages avec l'excellence de son savoir-faire de MOF, sans oublier d'innover. Les incontournables (comté de réserve, brie truffé, anneau du Vic-Bilh), côtoient des pépites plus rares (pavé toulousain, palet du Clario, bleu de Séverac, brie noir).
6, place Victor-Hugo, 31000 Toulouse.
Tél. : 05 34 45 59 45. www.xavier.fr

Maison de la Violette

La Cité des violettes, tel est l'autre surnom de Toulouse. Pour savoir quand, comment, pourquoi, rendez-vous sur la péniche boutique d'Hélène.
Face au 3, boulevard Bonrepos, 31000 Toulouse.
Tél. : 05 61 80 75 02.
www.lamaisondelaviolette.fr

Bwamoa

Ce « bar à textures » chamboule les sens avec ses boissons « alimatiques » (contraction des mots aliments et aromatiques). Les thés et les jus naturels sont agrémentés d'ingrédients solides étonnants : perles de tapioca, aloe vera, graines de basilic, bulles de jus de fruit encapsulé dans une pellicule d'algue. Ludique et surprenant.
41, rue des Tourneurs, 31000 Toulouse.
Tél. : 06 17 64 12 24. bwamoa.fr

Zoom sur la cancoillotte

Elle véhicule souvent une image un peu industrielle de « fromage fondu ». Il s'agit pourtant d'une spécialité régionale traditionnelle, idéale à cuisiner, dans des recettes qu'elle permet aussi d'alléger !

Texte **Carole Garnier.** Photos **Valéry Guedes**
Recettes et stylisme **Sophie Dupuis-Gaulier,**
assistée de **Zoé Agnus-Bogé.**

Spécialité fromagère typique de la cuisine franc-comtoise, la cancoillotte tire son nom du terme franc-comtois « coille », dérivé du verbe « cailler », qui désigne le lait écrémé obtenu après extraction de la crème. La cancoillotte est en effet fabriquée avec du metton, du lait écrémé caillé, émietté et affiné jusqu'à devenir dur. Ce metton est alors chauffé avec de l'eau, du sel et du beurre. C'est d'ailleurs de ce dernier qu'elle tire son (faible) pourcentage de matière grasse (autour de 10 %). En cours de cuisson, le mélange peut être agrémenté d'ail, d'échalote, de vin blanc ou encore de vin jaune…

Vendue en pot, au rayon frais, la cancoillotte peut se déguster froide, simplement étalée à la cuillère sur des tartines de pain, ou chaude, dans des gratins, des pâtes, en sauce ou comme nappage sur des pommes de terre. Légère (autour de 120 à 150 calories pour 100 g), c'est d'ailleurs une alliée qui donne de l'onctuosité et du fondant à nos recettes tout en légèreté ! Sa reconnaissance en Indication géographique protégée (IGP) depuis mai 2022 lui confère une protection à l'échelle européenne, tout en valorisant les savoir-faire des producteurs de lait, affineurs et fondeurs. ❖

GRATIN DE CHOU-FLEUR À LA CANCOILLOTTE

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 40 min

■ 1 chou-fleur d'environ 1 kg ■ 200 g de cancoillotte à l'ail ■ 80 g de lardons fumés ■ 1 c. à soupe rase de graines de cumin ■ 4 brins de thym ■ Sel, poivre
Ustensile : 1 cuit-vapeur

1. Détaillez le chou-fleur en fleurettes. Lavez-les et faites-les cuire 15 min à la vapeur.
2. Préchauffez le four à 200 °C. Répartissez les fleurettes de chou-fleur et les lardons dans un plat à gratin, parsemez de cumin et de feuilles de thym. Salez et poivrez. Recouvrez de cancoillotte et enfournez 25 min.
3. Servez le gratin bien chaud.

Notre conseil vin
Un arbois blanc

Une recette à base de chou-fleur qui va faire l'unanimité !

RACLETTE LIGHT À LA CANCOILLOTTE

Pour 4 personnes
Préparation : 5 min
Cuisson : 25 min

■ **200 g de cancoillotte** ■ **12 petites pommes de terre** ■ **12 tranches de bresaola ou de viande des Grisons** ■ **4 tranches de jambon blanc**

1. Lavez les pommes de terre et faites-les cuire 25 min dans une casserole d'eau bouillante salée.

2. Versez la cancoillotte dans une casserole et réchauffez-la à feu doux.

3. Égouttez les pommes de terre, épluchez-les (sans vous brûler).

4. Répartissez les ingrédients dans les assiettes et nappez les pommes de terre de cancoillotte chaude. Accompagnez par exemple d'oignons au vinaigre, de cornichons, de roquette.

Notre conseil vin
Un savoie-apremont

POULET AUX CHAMPIGNONS ET À LA CANCOILLOTTE

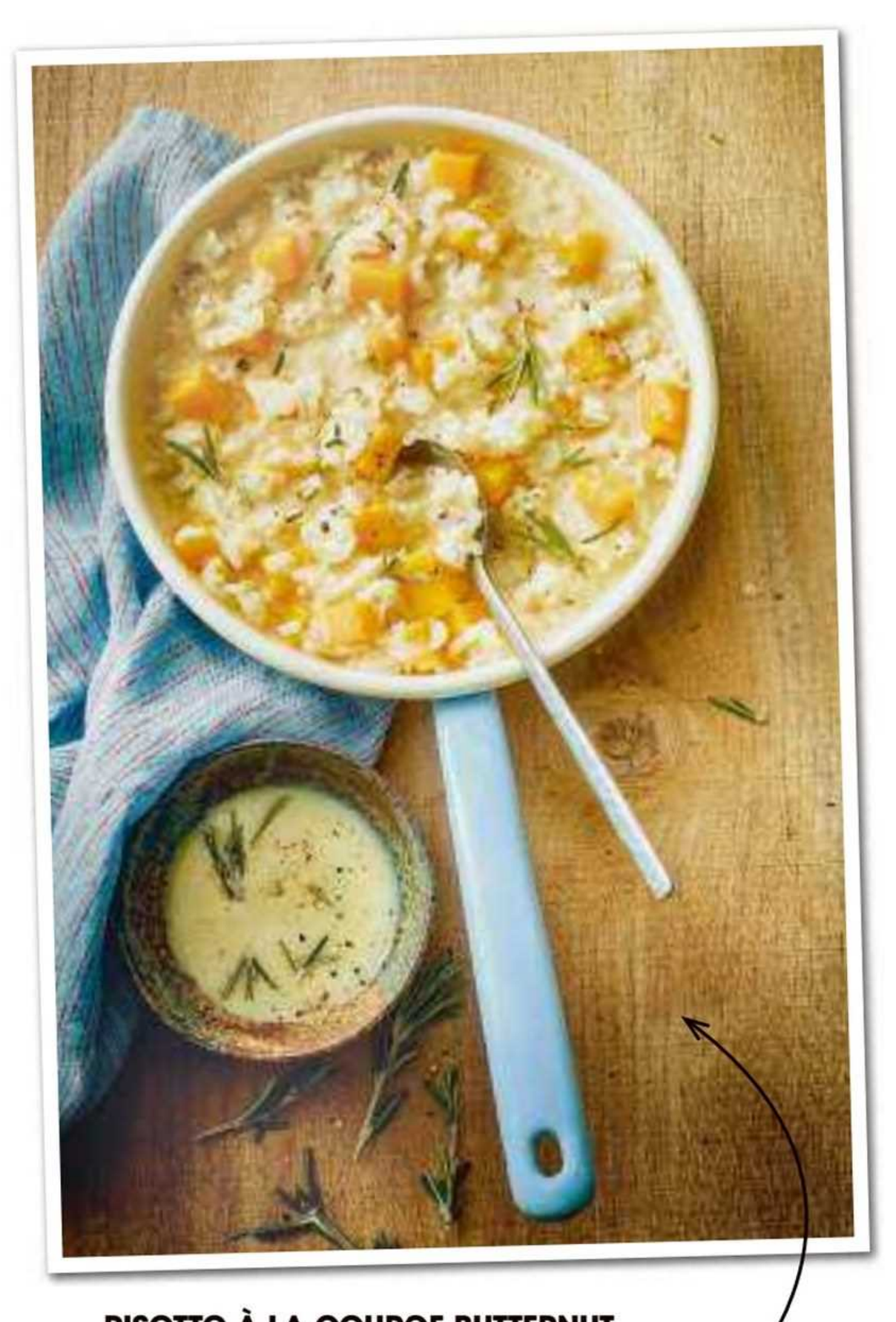
Pour 4 à 6 personnes
Préparation : 20 min Cuisson : 1 h

■ 1 poulet découpé en 10 morceaux ■ 300 g de cancoillotte nature ■ 300 g de champignons de Paris ■ 4 carottes ■ 1 oignon ■ 1 gousse d'ail ■ 15 cl de vin blanc ■ 30 cl de bouillon de volaille ■ 5 brins de thym ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Épluchez l'oignon, les carottes et l'ail. Ciselez finement l'oignon, détaillez les carottes en rondelles de 1 cm d'épaisseur et pressez l'ail à l'aide d'un presse-ail. Retirez la partie terreuse du pied des champignons, nettoyez-les et détaillez-les en lamelles épaisses.
2. Faites chauffer le bouillon de volaille dans une casserole. Faites chauffer l'huile dans une cocotte à fond épais et faites dorer les morceaux de poulet sur tous les côtés. Retirez-les de la cocotte, réservez. Mettez l'oignon à la place et laissez-le dorer 5 min, puis ajoutez l'ail, les carottes ainsi que les champignons et poursuivez la cuisson pendant 5 min. Déglacez avec le vin blanc. Remettez le poulet dans la cocotte et ajoutez le bouillon de volaille chaud et le thym. Salez et poivrez. Couvrez et poursuivez la cuisson.
3. Au bout de 30 min, ajoutez la cancoillotte dans la cocotte, mélangez et poursuivez la cuisson 20 min.
4. Servez ce plat bien chaud, avec des pâtes fraîches par exemple.

Notre conseil vin
Un côtes-du-jura blanc

Avec si peu de calories, on n'hésite plus à reprendre de la sauce...



RISOTTO À LA COURGE BUTTERNUT ET À LA CANCOILLOTTE

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 25 min

■ **220 g de riz arborio ou carnaroli** ■ **2 petites échalotes** ■ **300 g de courge butternut** ■ **250 g de cancoillotte aux échalotes** ■ **1,2 litre de bouillon de légumes** ■ **10 cl de vin blanc** ■ **1 grande branche de romarin** ■ **3 c. à soupe d'huile d'olive** ■ **Sel, poivre**

1. Épluchez les échalotes et la courge butternut. Ciselez finement les échalotes et détaillez la courge en petits cubes. Faites chauffer le bouillon, gardez-le au chaud.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse, ajoutez les échalotes et laissez dorer 3 min. Ajoutez le riz et mélangez 1 à 2 min avec une spatule, afin de l'enrober de matière grasse. Quand il est nacré, déglacez avec le vin blanc. Ajoutez la courge, la moitié des feuilles de romarin et une louche de bouillon chaud. Laissez cuire jusqu'à absorption du liquide. Renouvelez l'opération (en gardant une petite louche de bouillon) jusqu'à ce que le riz et la courge soient cuits (comptez environ 18 min).
3. Chauffez la cancoillotte avec la louche de bouillon, puis versez dans le risotto, mélangez bien. Parsemez du romarin restant, salez, poivrez et servez rapidement.

Notre conseil vin
Un savoie-chignin-bergeron

ENDIVES AU JAMBON ET À LA CANCOILLOTTE

Pour 6 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 50 min

■ **6 endives** ■ **6 tranches de jambon blanc** ■ **200 g de cancoillotte nature** ■ **60 g de fromage râpé de votre choix** ■ **Quelques brins de persil** ■ **Sel, poivre**
Ustensile : 1 cuit-vapeur

1. Coupez le pied des endives et les feuilles abîmées si nécessaire. Faites-les cuire 25 min à la vapeur.
2. Quand les endives sont cuites, égouttez-les bien.
3. Préchauffez le four à 200 °C. Enveloppez chaque endive dans une tranche de jambon et déposez-les au fur et à mesure dans un plat allant au four. Salez et poivrez. Recouvrez l'ensemble de cancoillotte préalablement chauffée dans une casserole et parsemez de fromage râpé. Enfournez pour 25 min.
4. Servez bien chaud, parsemé de persil ciselé.

Notre conseil vin
Un côtes-du-jura rouge

Il fallait y penser : la cancoillotte remplace dans cette recette la sauce Béchamel, en apportant un supplément de goût inimitable !

SAVEURS

RECETTES DE SAISON

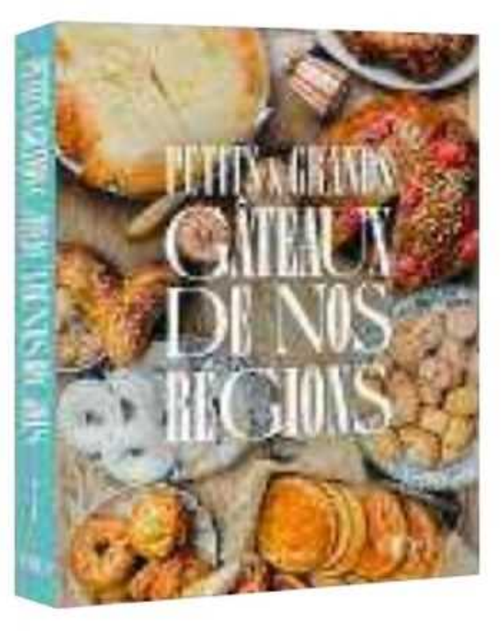
+ DE 10 000 RECETTES

À RETROUVER SUR L'APPLICATION

SAVEURS RECETTES

Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play



TOUR DE FRANCE

Ces recettes sont extraites de *Petits & Grands Gâteaux de nos régions,* de Michel Tanguy, illustrées de photos d'Émilie Guelpa (éditions Ducasse, 25,90 €). On y retrouve 60 recettes régionales, toutes confiées par des pâtissiers et artisans locaux, assorties d'histoires et d'anecdotes. Les grands classiques (far breton, fiadone, gâteau basque…) sont bien entendu présents, d'autres plus confidentiels se laissent découvrir, comme les pantins d'Annonay, de petits biscuits à base de pâte d'orange, le piquenchâgne, une tourte sucrée garnie de crème et de poires pochées, ou encore la galette bisontine au goumeau, spécialité franc-comtoise entre galette des Rois et gâteau basque.

DOUCEURS DE NOS RÉGIONS

Madeleine de Commercy, kouign-amann breton, tarte Tatin de Lamotte-Beuvron… chaque région possède ses recettes. À l'occasion de la sortie du livre « Petits & Grands Gâteaux de nos régions », en voici six, à croquer.

Texte **Carole Garnier.**

NONNETTES DE DIJON

Pour 14 à 16 nonnettes
Préparation : 20 min
Cuisson : 35 min

■ 200 g de miel ■ 250 g de farine T55 ■ 100 g de cassonade ■ 11 g de poudre à lever (1 sachet) ■ 1 c. à café d'épices (mélange à pain d'épice ou 4-épices) ■ 2 jaunes d'œufs (40 g) ■ 10 cl de lait demi-écrémé à température ambiante ■ Confiture d'oranges
Ustensiles : 1 seringue ou 1 poche à douille ■ Moules à muffin

1. Faites chauffer le miel afin de le rendre plus liquide et de dissoudre les éventuels cristaux.
2. Dans un saladier ou un cul-de-poule, mélangez la farine, la cassonade, la poudre à lever et les épices puis incorporez le miel chaud. Ajoutez les jaunes d'œufs et mélangez jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène, puis faites de même avec le lait.
3. Remplissez à un tiers de pâte des moules à muffin beurrés et farinés, puis faites cuire 35 à 40 min, dans un four préchauffé à 160 °C. Vérifiez la cuisson en plongeant la pointe d'un couteau : elle doit ressortir sèche.
4. Démoulez les nonnettes sur une grille, laissez-les refroidir puis garnissez-les de confiture à l'aide d'une seringue ou d'une poche à douille. À défaut, coupez les nonnettes en deux, déposez une cuillère à café de confiture à l'intérieur puis refermez.

Une recette de la maison Mulot & Petitjean à Dijon (Côte-d'Or).

MASSEPAIN D'ISSOUDUN

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 45 min

Pour la pâte à massepain : 125 g de poudre d'amandes ■ 125 g de sucre ■ 4 blancs d'œufs (125 g) ■ 1 c. à café d'eau de fleur d'oranger
Pour le glaçage royal : 2 blancs d'œufs (60 g) ■ 100 g de sucre glace

1. Préparez la pâte à massepain. Mélangez la poudre d'amandes, le sucre et les blancs d'œufs. Incorporez l'eau de fleur d'oranger puis versez la pâte (qui doit être assez consistante) dans un moule (rond ou carré) chemisé d'une feuille de papier sulfurisé. La pâte doit atteindre 3 à 4 cm d'épaisseur. Enfournez pour 35 min, dans un four préchauffé à 140 °C. Vérifiez la cuisson en plongeant la pointe d'un couteau : elle doit ressortir sèche.
2. Préparez le glaçage royal. Incorporez petit à petit du blanc d'œuf au sucre glace et mélangez bien. L'objectif est d'obtenir un mélange tout juste liquide.
3. Une fois le massepain cuit, recouvrez-le d'une couche de glace royale, puis faites-le cuire 10 min supplémentaires, dans un four préchauffé à 100 °C. Démoulez votre massepain sur une grille.

Une recette de Jean-Jacques Daumy, chef du restaurant La Cognette à Issoudun (Indre).

© Photos : Émilie Guelpa

TARTE LYONNAISE AUX PRALINES

Pour 2 tartes de 4 personnes
Préparation : 30 min
Repos : 2 h 15
Cuisson : 35 min

Pour la pâte : 300 g de farine T55 ■ 240 g de beurre pommade ■ 120 g de sucre glace ■ 120 g de poudre d'amandes ■ 1 blanc d'œuf (40 g) ■ 10 g de miel d'acacia
Pour l'appareil aux pralines roses : 20 cl de crème liquide ■ 2 gousses de vanille ■ 200 g de pralines roses concassées
Ustensiles : 2 moules à tarte de 20 cm de diamètre

1. Préparez la pâte. Dans la cuve d'un robot équipé d'une feuille (ou dans un saladier), mélangez le beurre, le sucre glace, la poudre d'amandes, le blanc d'œuf et le miel à vitesse moyenne. Ajoutez ensuite la farine et mélangez en veillant à ne pas « corser » la pâte (ne pas lui donner d'élasticité). Débarrassez la pâte sur le plan de travail et fraisez-la (mélangez-la avec la paume de la main) jusqu'à obtenir une pâte homogène. Filmez-la et réservez-la 1 h au réfrigérateur.
2. Abaissez la pâte à environ 2 mm d'épaisseur, foncez deux moules à tarte de 20 cm de diamètre, puis ôtez le surplus à l'aide d'un couteau d'office. Faites cuire la pâte à blanc (sans garniture) entre 15 et 17 min dans un four préchauffé à 180 °C.
3. Préparez l'appareil aux pralines roses. Portez la crème à ébullition avec les gousses de vanille fendues et grattées. Versez la crème chaude sur les pralines roses concassées, mélangez et réservez au réfrigérateur au moins 1 h.
4. Versez l'appareil aux pralines roses sur les fonds de tartes puis faites-les cuire 17 à 19 min, dans un four à chaleur tournante préchauffé à 180 °C.
5. Sortez la tarte du four, laissez-la refroidir sur une grille, puis réservez-la 15 à 20 min au congélateur. Démoulez et dégustez.

Une recette de Richard Sève, maître chocolatier pâtissier à Lyon (Rhône).

PIQUENCHÂGNE DU BOURBONNAIS

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 1 h

Pour la pâte : 650 g de farine T55 ■ 3 œufs (150 g) ■ 500 g de beurre ■ 100 g de sucre ■ 10 g de poudre à lever ■ 50 cl de lait
Pour la crème : 25 g de farine T55 ■ 2 œufs (100 g) ■ 25 cl de lait
Pour le montage : 6 belles poires conférence ■ 1 litre d'eau ■ 200 g de sucre ■ 500 g de poires conférence en morceaux ■ 10 cl de crème fraîche épaisse ■ Jus de citron ■ 1 pincée de cannelle
Ustensiles : 2 cercles à pâtisserie de 24 et 26 cm de diamètre

1. Préparez la pâte. Dans une terrine, travaillez la farine, les œufs, le beurre et le sucre. Incorporez la levure, le lait, puis laissez reposer 1 h.
2. Préparez la crème. Mélangez la farine et les œufs. Portez le lait à ébullition et versez-le petit à petit sur le mélange précédent en mélangeant au fouet. Faites cuire 5 min sur feu moyen et laissez refroidir.
3. Épluchez les poires en conservant leur queue et citronnez-les pour éviter qu'elles ne noircissent. Portez l'eau, le sucre et la cannelle à ébullition et pochez-y les poires. Laissez-les refroidir puis égouttez-les.
4. Étalez la pâte, divisez-la en deux abaisses de 2 ou 3 mm d'épaisseur, l'une pour un cercle de 24 cm de diamètre et l'autre de 26 cm de diamètre. Utilisez la plus petite pour le dessous du piquenchâgne et la plus grande pour la partie supérieure. Déposez la première abaisse sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Garnissez-la de crème puis parsemez-la de poires coupées en morceaux. Recouvrez avec la seconde abaisse de pâte, fermez bien le piquenchâgne et faites-le cuire pendant environ 50 min, dans un four préchauffé à 150 °C.
5. À la sortie du four, formez 6 petites cavités dans la pâte avec la pointe d'un couteau. Versez de la crème fraîche dans les orifices puis disposez les poires debout. Servez chaud.

Une recette de Jérôme Thomas, boulanger-pâtissier à Izeure (Allier).

TARTE AU SUCRE DU NORD

Pour 2 tartes de 6 personnes
Préparation : 30 min
Repos : 2 h 15
Cuisson : 12 min

Pour la pâte : 280 g de farine T45 ■ 1 petit œuf (40 g) ■ 10 cl de lait ■ 16 g de levure de boulanger fraîche ■ 50 g de sucre ■ 4 g de sel ■ 80 g de beurre
Pour la garniture : 10 cl de crème épaisse ■ 100 g de vergeoise blonde ■ 40 g de beurre
Ustensiles : 1 robot pétrisseur muni d'un crochet ■ 1 moule à tarte d'environ 20 cm de diamètre

1. Préparez la pâte. Dans la cuve d'un robot équipé d'un crochet, mélangez l'ensemble des ingrédients, excepté le beurre, en vitesse moyenne. Quand la pâte se décolle aisément des parois de la cuve, ajoutez le beurre en morceaux à température ambiante et pétrissez jusqu'à ce que la pâte se décolle à nouveau des parois. Débarrassez la pâte dans un récipient adapté, couvrez-la d'un linge humide et laissez-la reposer 30 min à température ambiante.
2. Donnez un rabat à votre pâte (repliez-la sur elle-même) puis attendez 15 min et donnez-lui un second rabat. Répétez l'opération deux fois encore puis divisez la pâte en deux. Abaissez chaque pâton assez finement (3 à 4 mm d'épaisseur) puis placez-les dans un moule à tarte d'une vingtaine de cm de diamètre et laissez pousser (lever) 1 h environ. La pâte doit bien gonfler.
3. Marquez profondément la pâte à l'aide de vos doigts de manière que vos empreintes persistent, puis étalez un peu de crème sur chaque abaisse. Saupoudrez de vergeoise, sans trop en mettre, puis parsemez de quelques noix de beurre et enfournez 12 min environ, dans un four préchauffé à 180 °C.

Une recette de Jean-François Couillart, boulangerie Chez Jeff à Béthune (Pas-de-Calais).

PUITS D'AMOUR PARISIEN

Pour 10 personnes
Préparation : 1 h
Repos : 7 h
Cuisson : 25 min

■ 300 g de farine T65 ■ 8 g de sel ■ 12,5 cl d'eau ■ 3 g de vinaigre blanc ■ 100 g de beurre sec (spécial tourage) fondu
Pour le beurre manié : 327 g de beurre sec (spécial tourage) ■ 130 g de farine T65
Pour la crème pâtissière : 250 g de lait ■ 1 gousse de vanille ■ 6 jaunes d'œufs (120 g) ■ 50 g de sucre ■ 25 g de poudre à crème ■ 100 g de sucre cristal pour la finition
Ustensiles : 1 robot muni d'une feuille ■ 1 poche à douille ■ 2 emporte-pièces de 3 cm et 7 cm de diamètre

1. Dans le bol d'un robot équipé d'une feuille, versez la farine et le sel puis faites tourner à vitesse minimum. Versez l'eau, le vinaigre et le beurre fondu petit à petit. Lorsque la pâte est homogène, débarrassez la détrempe sur le plan de travail et terminez de pétrir à la main. Abaissez légèrement la pâte en rectangle, filmez au contact et réservez-la 2 h au réfrigérateur.
2. Préparez le beurre manié. Sortez le beurre de tourage 30 min avant utilisation. Dans le bol d'un batteur équipé de la feuille, mélangez le beurre pommade et la farine. Raclez bien les parois du bol avec une maryse et pétrissez à nouveau 2 min à vitesse moyenne. Déposez le beurre manié sur un tapis en silicone ou une feuille de papier sulfurisé, et couvrez-le d'une feuille de papier sulfurisé. Étalez-le à l'aide d'un rouleau à pâtisserie afin de former un rectangle de 25 × 45 cm et réservez-le entre les deux feuilles de papier sulfurisé pendant 2 h au réfrigérateur.
3. Récupérez la détrempe et étalez-la au rouleau à pâtisserie pour obtenir un carré de 25 cm de côté. Déposez ce carré au milieu de la bande de beurre manié, sur le plan de travail légèrement fariné. Remontez les deux parties de beurre manié sur la détrempe de façon à la recouvrir sans que les épaisseurs se chevauchent. Étalez ce carré en un rectangle de 70 cm de long. Repliez un tiers de la pâte vers l'intérieur et faites de même sur le côté opposé, en laissant une bande de pâte libre au milieu pour que le portefeuille se referme sans que les épaisseurs de pâte se chevauchent. Repliez les deux parties l'une sur l'autre. Vous venez de réaliser un tour double. Filmez la pâte au contact et réservez-la 2 h au réfrigérateur.
4. Récupérez votre pâton, posez-le sur le plan de travail légèrement fariné, tournez-le d'un quart de tour, côté plié sur la gauche et abaissez le pâton en une bande de 70 cm de long. Réalisez alors le deuxième tour double à l'identique du premier. Filmez au contact et réservez au réfrigérateur pour 2 h. Après ce second temps de repos, réalisez le troisième tour double.
5. Laissez reposer la pâte 1 h puis abaissez-la bien fraîche à 3 mm d'épaisseur. Détaillez 20 disques à l'aide d'un emporte-pièce de 7 cm de diamètre. Avec un emporte-pièce de 3 cm de diamètre, prélevez le centre de 10 disques que vous poserez ensuite sur les disques pleins afin de réaliser dix vol-au-vent. Déposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et faites cuire pendant 20 min dans un four préchauffé à 180 °C.
6. Préparez la crème. Dans une casserole, portez le lait avec la gousse de vanille fendue et grattée à ébullition. Mélangez les jaunes d'œufs, le sucre et la poudre à crème, puis versez le lait bouillant tout en remuant à l'aide d'un fouet. Reversez dans la casserole et faites épaissir à petits bouillons durant 3 min, en remuant au fouet. Débarrassez la crème sur une plaque à rebord, filmez-la au contact et réservez-la au réfrigérateur pendant 2 h.
7. À l'aide d'une poche à douille, garnissez vos petits vol-au-vent de crème pâtissière en formant un petit dôme. Saupoudrez de sucre cristal et caramélisez trois fois à l'aide d'un chalumeau.
Une recette de la pâtisserie Stohrer à Paris.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122

Mille et un AGRUMES

Suivez-nous de l'autre côté de la Méditerranée, dans un verger extraordinaire où oranges, citrons, pomélos et bien d'autres variétés, pour certaines insolites, s'épanouissent, se croisent et s'épousent, guidés par la main de l'homme.

Texte **Dominique Lesbros.** Photos **Marie-José Jarry.**

De toutes les formes et presque de toutes les couleurs, ce sont quelque 250 variétés d'agrumes qui sont cultivées ici, de façon biologique. Cette diversité permet d'échelonner les récoltes tout au long de l'année.

Nous sommes au nord-ouest du Maroc, à une heure de route de Fès, dans la plaine alluvionnaire du Gharb. Ces terres fertiles doucement vallonnées sont à la fois le grenier et le verger du pays du Couchant – une mosaïque agricole composée de parcelles de céréales, de pois chiches, de petits pois et de plantations d'oliviers, de vignes et surtout d'agrumes, majoritaires (70 %). Mais au large du village d'Ouled Jerrar, il n'y avait en ce point précis absolument rien. *Walou !* Un sol nu, quelques touffes d'herbe rase et un palmier esseulé en bordure de l'oued Sebou, la « Loire » du Maroc. Le potentiel du site n'échappa pas à Laurent Boughaba, alors en quête d'un terrain. Laurent est de ces hommes qui réussissent avec brio tout ce qu'ils entreprennent. Né à Fès, d'un père marocain et d'une mère franco-vénitienne, il a suivi à l'âge de 11 ans ses parents en région parisienne. Il est aujourd'hui à la tête d'une quarantaine de résidences Service Senior, au top des classements qualitatifs. En 2013, plusieurs envies le tenaillaient : celle de renouer avec ses racines, celle de transmettre à ses trois fils autre chose qu'un patrimoine financier et immobilier, celle de prouver qu'au Maroc on peut faire de belles choses. Envie aussi et surtout de faire découvrir la diversité des agrumes et de remettre à l'honneur des variétés oubliées voire d'en créer de nouvelles.

Une forêt d'agrumes

Il achète en 2015 cent hectares et y enracine, parcelle après parcelle, cent mille arbres, chacun portant cent kilos de fruits. L'exploitation, 100 % bio, est répartie sur trois zones. La première rassemble, sur une soixantaine d'hectares, la majeure partie de la production (limes, oranges de table, clémentines, pomélos) et la plus rentable. Le cours de la lime (citron vert) atteint des sommets en juillet-août en raison de la forte demande des bars et boîtes de nuit, avant de chuter à pic en septembre, quand s'achève la saison des mojitos. La deuxième zone est celle de la diversité, le cœur du projet de L'Agrumiste. Bergamote, yuzu, combava, tangelolo, main de bouddha, citron caviar et bien d'autres curiosités se partagent trente hectares. La troisième zone, enfin, est celle de la recherche et du développement. Un hectare est dédié à l'expérimentation et à l'hybridation. Ici sont arrangés des mariages poétiques du bout du monde. La mandarine Sanguine, le citron caviar Vanessa (prénom de l'épouse de Laurent) ou le Red Lemon sont des créations variétales. Julien Ganteil, ingénieur agronome français, pilote cette ferme atypique. « Je ne connais pas d'autre exploitation intégrant un tel processus, raconte-t-il. Les fruits vont de l'arbre à l'assiette en quatre jours. Récoltés le matin, ils sont triés, lavés, séchés, calibrés, emballés l'après-midi et expédiés en camion-ferry-camion jusqu'en France via l'Espagne. ■■■

Fatima Moussadak, la cuisinière du domaine, cueille les cédrats et pomélos qui viendront parfumer ses délicieuses recettes (voir pages suivantes).

UNE POLLINISATION… HUMAINE

Pour créer de nouvelles variétés, nos agrumiculteurs adoptent la « méthode abeille ». Munis d'une pince à épiler et d'un petit pinceau, ils vont chercher les étamines (organes sexuels mâles) d'une variété et les frottent sur le pistil (organes femelles) d'une autre variété. Cette pollinisation produit une graine qui est ensuite plantée. La pousse est par la suite greffée sur un porte-greffe sélectionné en fonction de ses spécificités : acidité, sucrosité, fructification ou résistance aux maladies. Le greffage est une opération de clonage. À partir d'un plant, on peut obtenir un verger.

1. Julien Ganteil, l'ingénieur agronome responsable des cultures et de la recherche, procède au greffage des jeunes pousses avant qu'elles ne soient replantées en pleine terre. **2. À un endroit bien précis** de la plante, on prélève un greffon d'une variété à reproduire. **3 et 4. Le greffon** est ensuite introduit délicatement dans le porte-greffe. Ces opérations méticuleuses sont toutes effectuées manuellement.

Le tangelolo, une des nombreuses variétés oubliées cultivées par L'Agrumiste.

■■■ De la plantation au conditionnement en passant par la taille ou la greffe, chaque opération s'effectue manuellement. Notre credo : bio, bon, ultra-frais et en direct du producteur au consommateur. »

Chacun son rythme

Arpentons les allées du verger à la rencontre de ces agrumes réunis en une gigantesque cousinade. Si différents soient-ils (écorce jaune, verte ou rosée, lisse ou bosselée, gros comme une olive ou un ballon de foot…), les plants d'agrumes ont un point commun : ils ont horreur d'avoir les racines humides. Leur position en hauteur, sur de petits talus, favorise l'écoulement de l'eau excédentaire. Entre les rangées se dandinent des canards chargés de contrôler la population d'escargots, ravageurs d'agrumes. Tous les agrumes du bassin méditerranéen fleurissent en mars-avril. Ils se couvrent de fleurs, dont seulement 10 % produiront un fruit, sélection naturelle oblige. Après la chute des pétales vient la nouaison, en mai-juin. Le fruit s'accroche à la branche puis grossit jusqu'en août. Là s'arrêtent les similitudes, car ensuite la maturité s'échelonne en fonction des variétés. « La magie des agrumes, ■■■

Tajine de poulet aux cédrats

Pour 6 personnes
Préparation : 1 h 30
Cuisson : 1 h

■ 1 poulet fermier vidé ■ 2 gros cédrats bio ■ 2 oignons ■ 1 gousse d'ail ■ 1/2 verre d'huile d'olive ■ 1/2 c. à soupe de gingembre en poudre ■ 1/2 c. à café de curcuma en poudre ■ Sel, poivre

1. Émincez les oignons et l'ail. Versez l'huile dans la cocotte et incorporez tous les ingrédients (sauf les cédrats) en mélangeant bien. Laissez revenir quelques minutes. Quand les oignons sont fondants et dorés, ajoutez de l'eau jusqu'à mi-hauteur du poulet. Laissez mijoter 50 min.
2. Désépaississez un peu l'écorce des cédrats (en prélevant un zeste très fin), coupez-les en tranches et épépinez-les. Faites-les blanchir 3 min pour enlever l'amertume. Réservez.
3. Quand le poulet est cuit, retirez-le et plongez dans la sauce les tranches de cédrat. Faites-les cuire 2 à 3 min.
4. Disposez le tout dans un plat et servez.

Notre conseil vin
Un côtes-de-gascogne blanc sec
Une recette de Fatima Moussadak, la cuisinière du verger de L'Agrumiste.

On retrouve dans la boutique parisienne les agrumes de la saison. Et avec un peu de chance, vous y croiserez Laurent Boughaba, un homme passionné et captivant.

Tartelettes aux pomélos

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 20 min

■ 1 pâte brisée ■ 2 pomélos bio ■ 3 blancs d'œufs ■ 20 g de sucre glace ■ 20 g de sucre en poudre ■ 2 c. à soupe de Maïzena ■ 10 g de beurre ■ Sel
Ustensiles : 6 moules à tartelette ■ 1 zesteur

1. Prélevez le zeste des pomélos avec un zesteur, réservez. Pressez les pomélos, versez le jus recueilli dans une casserole, ajoutez la Maïzena et faites chauffer à feu doux. Quand le mélange épaissit, coupez le feu et ajoutez le beurre. Réservez cette crème.
2. Préparez la meringue. Avec un batteur électrique, fouettez en neige, les blancs d'œufs avec le sucre glace et une pincée de sel.
3. Préchauffez le four à 180 °C. Découpez 6 fonds de tartelette. Foncez-en des moules individuels. Déposez 1 c. à soupe de crème dans le fond de chaque tartelette. Faites cuire 7 à 10 min dans le four préchauffé.
4. Au bout de ce temps, recouvrez les tartelettes de meringue, puis enfournez de nouveau pour 3 min env., le temps que la meringue colore un peu.
5. Faites blanchir le zeste des pomélos 3 min. Dans une autre casserole, faites caraméliser le sucre en poudre avec un fond d'eau. Ajoutez le zeste blanchi égoutté et enrobez de caramel les filaments de zeste. Disposez-en quelques-uns sur chaque tartelette.

Notre conseil vin
Un gewurztraminer vendanges tardives
Une recette de Fatima Moussadak, la cuisinière du verger de L'Agrumiste.

■■■ c'est que certaines familles grandissent plus vite que d'autres, s'émerveille Julien. On récolte la lime en août, le pomélo rouge en décembre, les oranges de janvier à fin mars, le pomélo blanc en avril… On ne se précipite pas pour récolter, on laisse les fruits se gorger de sucre. La sucrosité croît avec le temps et, parallèlement, l'acidité diminue. » Julien se penche pour cueillir un fruit à l'extrémité d'une branche qui ploie jusqu'au sol : « Il faut aller voir sous les jupes d'un arbre (tout en bas) pour obtenir les fruits les plus sucrés. L'arcure des branches véhicule le sucre. Celui-ci descend par gravité à l'extrémité des branches les plus courbées et vient gorger le fruit qui y est accroché. Selon ce même principe, le bas du fruit correspond à la partie la plus sucrée. » Ce qui ne nous empêchera pas de nous délecter de la totalité du fruit… ❖

Les agrumes de L'Agrumiste, frais ou déclinés en confitures, friandises, thés, alcools, sont en vente sur le site internet de la marque et dans la boutique parisienne.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122

DÉCOUVREZ TOUTE LA FAMILLE

SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND

DERRIÈRE CHAQUE RECETTE SE CACHE UN SAVEURS

POUR LES **PASSIONNÉ(E)S DE CUISINE**

POUR LES **VÉGÉTA-RIEN(NE)S**

POUR LES **GOURMAND(E)S EN QUÊTE DE BIEN-ÊTRE**

POUR **TOUTE LA FAMILLE !**

SAVEURS | SAVEURS Green | SAVEURS NUTRITION | SAVEURS Family Cuisine

Connaissez-vous le « pan dell'orso », un gâteau qui fait le délice des gourmands de tout poil?

La frittata, c'est toujours une bonne idée!

Deux recettes en une, pour un plat plus que complet

Une soupe revigorante comme on les aime!

Les Abruzzes

Le goût des bonnes choses

Terre montagneuse au paysage naturel spectaculaire, baignée par la mer Adriatique, cette petite région du centre de l'Italie a su préserver ses traditions culinaires. Sa cuisine rustique, mais de grande qualité, fait la fierté de ses habitants.

Recettes et stylisme **Laura Zavan.** Photos **Valérie Lhomme.**

Le conseil de Laura

« La *frittata* est toujours la bienvenue : nécessitant peu d'ingrédients, elle peut être dégustée à l'apéritif, coupée en cubes, ou en plat, avec une salade. Elle n'est pas compliquée à réaliser une fois que vous aurez le tour de main pour la cuire et la retourner ! Vous pouvez décliner cette recette en y ajoutant des légumes au fil des saisons, tels que poireau, oignon, petits pois, courgette, poivron…, que vous aurez cuits au préalable. »

FRITTATA AUX HERBES

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 10 min

- 8-10 œufs
- 10 g d'épinards
- 10 g de persil
- 10 g de ciboulette
- 4-5 feuilles de sauge
- 2 c. à soupe bombées de pecorino râpé
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Lavez les herbes, puis séchez-les dans un torchon et hachez les épinards.
2. Dans un saladier, battez rapidement à la fourchette les œufs entiers, ajoutez le pecorino râpé, les herbes et les épinards hachés, du sel et du poivre.
3. Chauffez une poêle avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, versez-y les œufs battus et cuisez à feu assez vif en secouant la poêle souvent.
4. Quand les œufs commencent à adhérer au fond de la poêle, ramenez-les vers le centre avec une cuillère en bois. Dès que le dessous est pris, posez une grande assiette sur la poêle, retournez le tout pour faire tomber la frittata dans l'assiette, faites ensuite glisser la frittata dans la poêle pour la faire cuire de l'autre côté : elle doit être dorée à l'extérieur et baveuse à cœur.

Notre conseil vin
Un pinot-grigio-delle-venezie

Le conseil de Laura

« Recette de la cuisine populaire, aujourd'hui prisée pour son originalité, cette galette de polenta très croustillante remplace le pain (elle est en plus dépourvue de gluten) et est servie avec des légumes verts poêlés (légumes à feuilles et herbes sauvages changeant selon les saisons). Traditionnellement on ajoute du poivron séché, le *peperone crusco,* à défaut j'ai utilisé des poivrons frais poêlés. J'ai enrichi la recette d'un sauté de porc *(maiale cif e ciaf),* qui est un autre plat traditionnel de la région. »

POLENTA CROUSTILLANTE, LÉGUMES VERTS ET SAUTÉ DE PORC

Pour 4 à 6 personnes
Préparation : 45 min
Cuisson : 1 h

■ 1 kg de mélange de légumes à feuilles (vert de blettes, épinards, petits choux, chou frisé, petit brocoli, cime di rapa…)
■ 250 g de semoule de maïs (polenta)
■ 600 g de viande de porc (échine)
■ 8 poivrons longs ■ 4 gousses d'ail ■ 1 gros oignon ■ 10 filets d'anchois (facultatif)
■ 10 g de feuilles de persil ■ 2 brins de romarin ■ 1/2 piment sec ■ 8 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre
Ustensile : 1 pinceau de cuisine

1. Versez la semoule de maïs dans un saladier, ajoutez 2 pincées de sel **(photo 1).** Ajoutez l'eau bouillante petit à petit, en remuant avec une fourchette, jusqu'à obtenir une consistance qui puisse être façonnée **(photo 2).**

2. Dans un moule huilé (ou dans une poêle), étalez le mélange précédent, d'abord à la main **(photo 3),** puis avec une spatule **(photo 4)** sur une épaisseur d'environ 1 cm. Prédécoupez la polenta avec un couteau **(photo 5)** et huilez la surface au pinceau. Cuisez dans le four à 180 °C, ou à la poêle sur le feu, pendant 20 à 25 min.

3. Nettoyez les légumes verts et faites-les cuire (sauf les épinards) dans l'eau salée jusqu'à mi-cuisson (6 à 8 min). Dans une poêle, versez 2 c. à soupe d'huile, ajoutez 2 gousses d'ail entières et le piment, puis les légumes préalablement blanchis, faites-les revenir pendant 10 min.

4. Chauffez une autre poêle, avec 2 c. à soupe d'huile et 1 gousse d'ail, faites cuire les poivrons coupés en lanières pendant 5 min **(photo 6),** puis ajoutez les anchois et les épinards crus jusqu'à ce qu'ils « tombent ».

5. Faites chauffer une poêle avec 2 c. à soupe d'huile, 1 gousse d'ail et 1 oignon émincé, ajoutez les morceaux de porc et faites saisir à feu vif. Ajoutez ensuite le persil **(photo 7)** et le romarin, puis continuez la cuisson jusqu'à ce que la viande soit tendre (comptez environ 40 min), en ajoutant un verre d'eau.

6. Servez les légumes avec la viande et la galette de polenta **(photo 8)** en morceaux.

Notre conseil vin
Un coteaux-d'aix-en-provence rosé

Des ingrédients variés pour un plat qui ne manque pas d'originalité !

1

2

3

4

5

6

7

8

Le conseil de Laura

“ Cette soupe aux haricots et aux pâtes est un plat bien réconfortant pour l'hiver… Chaque région de la Botte a sa recette de *pasta e fagioli ;* dans les Abruzzes on l'appelle *sagne* (pâtes) *e fasjoi* ou *fagio*li (haricots). Les haricots de variété borlotti sont farineux et savoureux, parfaits pour les soupes. Vous en trouverez des secs dans les épiceries italiennes. Profitez de l'été pour congeler des haricots frais écossés, ceux de Paimpol ou les haricots tarbais conviennent également très bien. ”

SOUPE AUX HARICOTS ET AUX PÂTES

Pour 6 personnes
Préparation : 20 min
Repos : 12 h **Cuisson :** 2 h 35

■ 300 g de haricots borlotti secs ■ 250 g de pâtes au blé dur (pappardelle, tagliatelle ou mezzi paccheri) ■ 1 boîte de 400 g de tomates concassées ou pelées ■ 120 g de pancetta en tranches épaisses (facultatif) ■ 1 oignon moyen ■ 1 carotte moyenne ■ 1 branche de céleri ■ 1 gousse d'ail ■ 1 brin de romarin ■ 1 petit piment (facultatif) ■ 1 pincée de bicarbonate de soude alimentaire ou 1 morceau d'algue kombu (en épicerie bio) ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive + un peu pour servir ■ Sel, poivre

1. La veille, versez les haricots secs dans un grand saladier et couvrez largement d'eau, laissez tremper au moins 12 h avec une pincée de bicarbonate de soude alimentaire ou un morceau d'algue kombu (pour les rendre plus digestes).

2. Au bout de ce temps, égouttez et rincez les haricots. Coupez la pancetta en cubes. épluchez et hachez menu l'oignon, la carotte, le céleri et l'ail. Faites dorer dans un faitout, avec l'huile d'olive, la pancetta coupée en cubes. Ajoutez ensuite tous les légumes hachés et faites-les revenir quelques minutes. Ajoutez les tomates, laissez cuire 5 min. Versez dans le faitout les haricots égouttés, le piment et le romarin, couvrez d'eau. Ne salez pas (sinon les haricots durciraient). Après l'ébullition, laissez frémir environ 2 h, sans couvrir et sans trop mélanger. Si l'eau s'évapore beaucoup, ajoutez de l'eau bouillante. Salez quand les haricots sont presque cuits.

3. Passez un tiers des haricots au moulin à légumes (ou mixez-les). Remettez les haricots mixés dans le reste de la soupe.

4. Avant de servir, réchauffez la soupe de haricots et faites également chauffer une casserole d'eau. Quand la soupe commence à bouillir, versez dans celle-ci les pâtes coupées en deux et faites-les cuire al dente directement dans la soupe, en ajoutant du sel et, au besoin, de l'eau bouillante. (Si vous ne mangez pas la soupe en une seule fois, faites cuire les pâtes dans une casserole d'eau à part, sinon elles seraient trop cuites une fois réchauffées.)

5. Servez la soupe dans des assiettes creuses ou des bols, versez un filet d'huile d'olive bien fruitée et ajoutez un peu de poivre du moulin.

Notre conseil vin
Un cassis blanc

GÂTEAU AUX AMANDES ET AU CHOCOLAT

Pour 6 personnes
Préparation : 25 min
Repos : 10 min **Cuisson :** 1 h

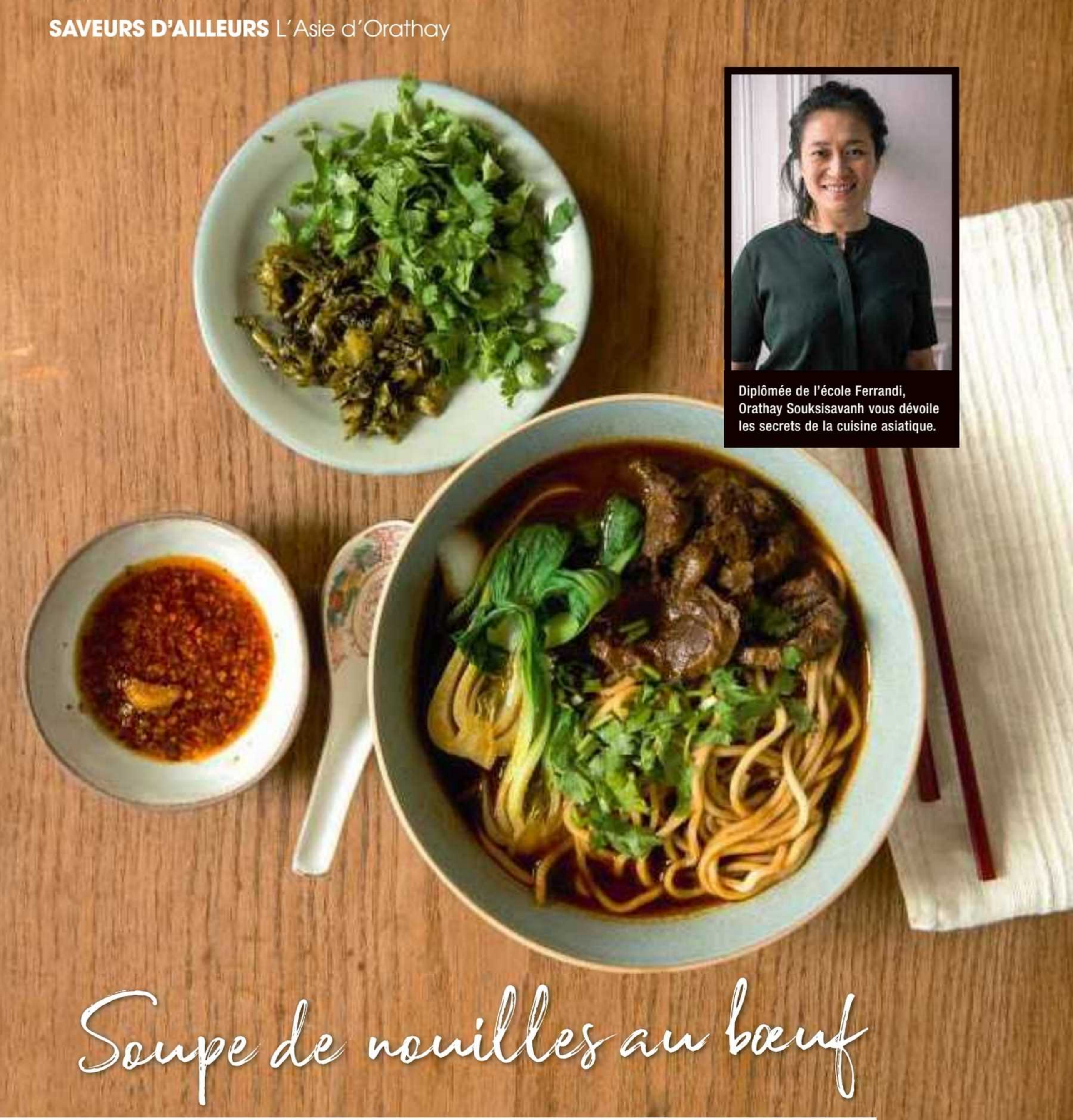
■ 100 g de farine + un peu pour le moule ■ 100 g de fécule de pomme de terre ■ 180 g d'amandes entières (ou 150 g de poudre d'amandes + 30 g d'amandes entières pour la décoration) ■ 6 gros œufs ■ 140 g de sucre ■ 160 g de beurre (ou d'huile d'olive) + un peu pour le moule ■ 50 g de miel ■ 1-2 c. à café d'extrait d'amande amère (magasin bio) ■ 1 orange bio ■ 1 citron bio ■ 1 sachet de levure chimique ■ Sel
Pour le glaçage : 150 g chocolat noir ■ 40 g de beurre
Ustensile : 1 moule en forme de demi-sphère, de 22 cm diamètre (ou 1 moule à manqué de 20 cm de diamètre)

1. Allumez le four à 180 °C (chaleur statique). Mettez les amandes au four pendant 10 min. Laissez-les refroidir hors du four (maintenez le four allumé) et gardez-en 30 g pour la décoration. Mixez 150 g d'amandes avec 1 à 2 c. à soupe de farine. Faites fondre le beurre au bain-marie.
2. Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes. Montez les jaunes avec le sucre, puis ajoutez, en mélangeant, la farine restante, la fécule, les amandes en poudre, la levure, le miel, le beurre fondu, l'extrait d'amande amère, le zeste râpé de l'orange et du citron. Si le mélange est trop dense, ajoutez le jus d'une demi-orange. Montez les blancs en neige avec une pincée de sel et ajoutez-les délicatement à la préparation.
3. Beurrez et farinez un moule en forme de demi-sphère, versez la préparation dedans et enfournez pour environ 50 min.
4. Quand le gâteau est cuit, sortez-le du four et déposez le moule renversé sur une grille : le gâteau se détachera au bout de 10 min. Il sera meilleur si vous le laissez reposer 6 h avant de le couvrir de chocolat.
5. Réalisez le glaçage. Faites fondre le chocolat au bain-marie avec le beurre, mélangez bien et couvrez-en le gâteau. Décorez du reste d'amandes grossièrement concassées. Vous pouvez le conserver jusqu'à une semaine dans un sachet.

Notre conseil d'accompagnement
Un amaretto

Le conseil de Laura

« Voici un gâteau typique de la saison hivernale dans les Abruzzes. Sa forme rappelle celle du pain que les bergers emportaient avec eux. Une légende raconte que son nom italien, *pan dell'orso* (pain de l'ours), proviendrait de l'attaque d'un groupe de bergers par des ours, lesquels n'auraient finalement dévoré que le pain, car il contenait du miel… »



Diplômée de l'école Ferrandi, Orathay Souksisavanh vous dévoile les secrets de la cuisine asiatique.

Soupe de nouilles au bœuf

Cette soupe de nouilles au bœuf (« niu rou mian ») est un des plats les plus populaires de Taïwan. Elle aurait été introduite par d'anciens combattants sichuanais du Kuomintang, réfugiés sur l'île pendant la guerre civile.

Recette et stylisme **Orathay Souksisavanh.** Photos **Charlotte Lascève.**

Le doubanjiang est une pâte épicée et salée, à base de fèves et de soja fermentés, de sel, de riz et de diverses épices. On peut la trouver aussi sous son nom anglais: chilli bean sauce.

Poireau, oignon, ail et gingembre frais permettent de réaliser un goûteux bouillon.

Après avoir fait revenir la viande, on prépare le bouillon dans la même cocotte pour garder les sucs.

Remettez la viande, mouillez, portez à ébullition, puis ôtez la mousse: elle altère l'aspect et le goût du bouillon.

Profitez de la cuisson des nouilles dans une casserole d'eau pour y plonger les choux bok choy 2 minutes avant la fin, puis égouttez le tout.

Pour 6 personnes
Préparation : 35 min **Cuisson :** 2 h 30

■ 1,8 kg de jarret de bœuf, gîte ou paleron ■ 2 oignons ■ 1 petit poireau ■ 1 petite tête d'ail ■ 60 g de gingembre frais ■ 1 boîte de tomates pelées (400 g) ■ 70 g de concentré de tomates ■ 50 g de sucre ■ 30 cl de vin de Shaoxing ■ 10 cl de sauce soja ■ 5 cl de sauce soja foncée ■ 3 c. à soupe de doubanjiang (pâte de fèves et de soja fermentés) ■ 1 bâton de cannelle ■ 4 feuilles de laurier ■ 4 étoiles de badiane ■ 1 c. à café de 5-épices ■ 1 c. à café de poivre concassé ■ 2 c. à soupe de poivre du Sichuan ■ 1 c. à soupe de graines de cumin ■ 1 c. à soupe de graines de coriandre ■ 1 c. à soupe de graines de fenouil ■ 5 c. à soupe d'huile végétale ■ Sel
Pour la garniture : 900 g de nouilles de blé fraîches ■ 6 choux bok choy ■ 1 botte de coriandre ■ 60 g de pickles de feuilles de moutarde (en épicerie asiatique, facultatif) ■ Huile pimentée chinoise (facultatif)
Ustensiles : 1 petit morceau de gaze ■ Ficelle de cuisine

1. Coupez la viande en morceaux réguliers de 1 à 1,5 cm d'épaisseur. Pelez les oignons, les gousses d'ail et le gingembre. Émincez les oignons, tapez les gousses d'ail. Détaillez le gingembre en lamelles. Nettoyez le poireau et coupez-le en tronçons **(photo 2).**
2. Faites chauffer 2,5 c. à soupe d'huile dans une grande cocotte. Salez les morceaux de viande et faites-les dorer sur chaque face. Procédez en 2 fois au besoin. Débarrassez dans un plat.
3. Versez ensuite dans la même cocotte, 2,5 c. à soupe d'huile, les oignons, l'ail, le gingembre et le poireau **(photo 3).** Remuez pour bien décoller les sucs et laissez suer 5 min. Ajoutez le concentré de tomates, le doubanjiang et le sucre. Remuez, puis déglacez au vin de Shaoxing. Laissez réduire presque à sec.
4. Mettez les graines de fenouil, de cumin, de coriandre et le poivre du Sichuan dans un petit morceau de gaze, refermez celui-ci comme un pochon et ficelez-le avec de la ficelle de cuisine. Ajoutez dans la soupe les tomates pelées, les 2 sauces soja, le bâton de cannelle, les étoiles de badiane, les feuilles de laurier, le poivre concassé, le 5-épices et le pochon d'épices. Remettez la viande dans la cocotte et versez 3 litres d'eau environ. Portez à ébullition, puis écumez, baissez le feu et laissez mijoter pendant 2 h **(photo 4).** Au bout de ce temps, la viande doit être fondante, sinon poursuivez un peu la cuisson.
5. Goûtez le bouillon et ajustez au besoin l'assaisonnement en sucre. Retirez les épices et les feuilles de laurier.
6. Nettoyez et coupez les choux bok choy en deux. Portez une grande casserole d'eau à ébullition et faites cuire les nouilles le temps indiqué sur le paquet. 2 min avant la fin de la cuisson, plongez les choux dans la casserole. Égouttez le tout **(photo 5)** et répartissez dans les bols. Ajoutez des morceaux de bœuf et recouvrez de bouillon chaud. Servez avec la coriandre ciselée, de l'huile pimentée et des pickles de feuilles de moutarde.

Notre conseil vin
Un côtes-du-rhône rouge

les Incontournables

Au bon goût de spiruline !

Exemptes de lactose, moins grasses, davantage écoresponsables… les boissons végétales ont de nombreux arguments à faire valoir ! Sans sucres ajoutés ni additifs, celles de HOOPE ont chacune leur intérêt, tant sur le plan gustatif que nutritif. Enrichies en spiruline, elles nous accompagnent tous les matins quel que soit notre besoin : un regain d'énergie, une meilleure gestion de son poids, un apport en fibres… De quoi démarrer la journée du bon pied !

Boissons Végétales Avoine, Riz, Amande ou Noisette HOOPE, à partir de 2,89 € en GMS

BIOBLEUD

À la Chandeleur, les Petites Crêpes de froment de Biobleud s'invitent à toutes les tables pour des moments de pure gourmandise. Fabriquées en Bretagne selon un savoir-faire artisanal, ces crêpes extra-moelleuses résultent d'une recette traditionnelle à base de blé, de lait et d'œufs entiers origine France. À déguster aussi bien froides que réchauffées, garnies de pommes caramélisées, ou à l'orange dans une version Suzette pour plus de saveurs ! Existe aussi en version vegan.

6 crêpes ø 18 cm, 240 g, à retrouver en magasins bio

Une nouvelle année pétillante à souhait !

Pour accompagner l'Épiphanie, la Chandeleur ou Mardi gras, dégustez ce **Crémant d'Alsace EXPRESSION Brut Nature Wolfberger, sans sulfites ajoutés,** qui exprime toute l'effervescence d'un terroir constituant un concentré de finesse et d'équilibre.

Prix de vente conseillé : 11,90 €
sur wolfberger.com

Un nouveau restaurant pour le groupe Joulie

Le groupe Joulie étend son empreinte culinaire avec sa nouvelle acquisition, Le Café du Commerce. Cette institution, nichée dans le 15e arrondissement de la Ville lumière, conforte sa position dans la restauration française.
Ancien bouillon des années 1920, ce lieu emblématique parisien a tout gardé de son charme classique : lustres à boule, cuivres, piliers, banquettes, velours bordeaux et sa petite touche florale dans ce patio intérieur sur 3 étages. Véritable ode à l'art de vivre à la française, il incarne parfaitement la convivialité et l'authenticité. Vous y retrouverez les plats traditionnels de nos régions, à prix accessibles !

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

NOS 62 RECETTES *pour se faire plaisir*

ENTRÉES

Caldo verde ..... p. 16
V Gari foto ..... p. 61
V Poireaux glacés à l'orange, labneh à l'aneth ..... p. 76
V Poireaux, vinaigrette au miso ..... p. 17
Salade de haddock, pommes, céleri et citron confit .... p. 71
Soupe à l'oignon gratinée au cantal ..... p. 72
Tapas de saucisses, sauce rôtie..... p. 87
Terrine de joues de porc en persillade ..... p. 41

VIANDES

Blanquette de veau à la bière blanche..... p. 30
Cassoulet toulousain..... p. 88
Effilochée de joues de porc
et écrasée de pommes de terre ..... p. 42
Filet mignon à la bière blonde
et à la moutarde ancienne..... p. 25
Jarrets d'agneau à la bière brune et à l'orange ..... p. 26
Joues de porc à la catalane au chorizo..... p. 43
Joues de porc au curry doux et à l'ananas ..... p. 40
Joues de porc confites à la bordelaise
aux champignons..... p. 39
Parmentier de canard confit aux patates douces..... p. 73
Parmentier de pulled chicken..... p. 27
Polenta croustillante, légumes verts et sauté de porc p. 114
Porc rôti à la chinoise..... p. 18
Poulet aux champignons et à la cancoillotte..... p. 97
Tajine de poulet aux cédrats ..... p. 109

POISSONS & CRUSTACÉS

Pavés de saumon laqués à la bière brune
et au sirop d'érable..... p. 24

LÉGUMES, ŒUFS & ACCOMPAGNEMENTS

V Choux braisés aux pommes et au vin rouge ..... p. 68
Endives au jambon, crème tandoori..... p. 19
Endives au jambon et à la cancoillotte..... p. 98
V Fondue à la bière IPA et morceaux de pomme..... p. 28
V Frittata aux herbes..... p. 113
V Gaufres à la courge et crème de feta..... p. 71
Gratin de chou-fleur à la cancoillotte ..... p. 95
Nids de pomme de terre au chou..... p. 68
V Pommes de terre tapées au dukkah et labneh..... p. 76
Raclette light à la cancoillotte..... p. 96

PÂTES, RIZ & CÉRÉALES

V Risotto à la courge butternut
et à la cancoillotte ..... p. 98
V Risotto au poireau, aux champignons et à la bière ..... p. 29
V Roulés de chou chinois..... p. 68
Soupe aux haricots et aux pâtes..... p. 116
Soupe de nouilles au bœuf ..... p. 119

DESSERTS

Beignets allemands à la confiture..... p. 53
Beignets de pommes à la poêle et fève tonka..... p. 56
Bomboloni, beignets italiens
à la crème pâtissière à l'orange..... p. 54
Bretzels à la cannelle et à la fleur d'oranger ..... p. 55
Gâteau aux amandes et au chocolat..... p. 117
Gâteau aux clémentines et à la fève tonka..... p. 21
Gâteau de crêpes à la ricotta et au citron ..... p. 51
Gâteau de semoule à l'orange et aux fruits secs..... p. 73
Massepain d'Issoudun ..... p. 101
Nonnettes de Dijon..... p. 101
Œufs à la neige et crème anglaise à la bière blanche ... p. 31
Piquenchâgne du Bourbonnais ..... p. 103
Pomme au four, version chef ..... p. 46
Pomme au four, version tradi ..... p. 46
Puits d'amour parisien..... p. 105
Pumpkin pies ..... p. 20
Queues de castor au sirop d'érable ..... p. 56
Tarte à la bière ambrée et à la cassonade ..... p. 31
Tarte au sucre du Nord ..... p. 104
Tarte aux fruits secs, caramel au miel de châtaignier.... p. 63
Tarte lyonnaise aux pralines ..... p. 102
Tartelettes aux pomélos..... p. 110

QUICHES, PAINS & BOUCHÉES SALÉES

V Gua bao (petits pains à la vapeur) ..... p. 48

BOISSONS & AUTRES

V Aillade ..... p. 91

V : recette végétarienne

Gâteau de crêpes à la ricotta et au citron, recette en page 51

NEWS p. 6
Alain Milliat. www.alain-milliat.com
Flexipan. www.flexipan.fr
Nature et Expression. www.nature-expression.com
Spiritique. www.spiritique.fr

RESTOS ET BISTROTS p. 10
Brasserie Valma. 45, quai de Valmy, 75010 Paris.
Hôtel San Régis. 12, rue Jean-Goujon, 75008 Paris.
Onor. 258, rue du Faubourg-Saint-Honoré, 75008 Paris.

ART DE VIVRE p. 12
Bloomingville. www.bloomingville.com
Conforama. www. conforama.fr
Fragonard. www. fragonard.com
Maisons du Monde. www.maisonsdumonde.com
Ostaria. www. ostaria.fr
Popolo. www. popolo.fr
Sema Design. www.semadesign.fr

GOURMET p. 22
Le Creuset. www.lecreuset.fr
Les Canailles. 52, rue de Zurich, 67000 Strasbourg. Tél. : 03 88 22 45 23. www.restaurant-lescanailles.fr
Staub. www.zwilling.com/fr/staub

FLACONS CHOISIS p. 32
Domaine Johanna Cecillon. www.domainejohannacecillon.com/fr
Éric Bordelet. Chez les cavistes ou sur www.ericbordelet.com
Fils de Pomme. www.fils-de-pomme.com
Hérout. Chez les cavistes et sur www.maisonherout.com
La Ferme de Billy. info@billyandco.fr, www.ferme-de-billy.com
Lacour-Veyranne. Chez les cavistes ou au 06 98 12 47 99. matthieu.lacour.veyranne@gmail.com
Pacory – Ferme des Grimaux. Tel : 02 33 30 12 06. www.pacory.eu fermedesgrimaux@gmail.com
Sassy. En vente sur www.maison-sassy.com

PORTRAIT DE VIGNERON p. 34
Café Brochier. 4, place de la Fontaine, 26420 Saint-Julien-en-Vercors. Tél. : 04 75 48 20 84. www.cafebrochier.com
Domaine du Petit Oratoire. 52, chemin du Moulin-à-Vent, 30210 Valliguières. Tél. : 06 47 47 92 33. www.domainedupetitoratoire.com

PORTRAIT DE TALENT p. 58
Rouge. 6, rue Fresque, 30000 Nîmes. Tél. : 04 48 27 08 00. www.margaret-hotelchouleur.com

DESSERT DE PRO p. 62
Carl Marletti. 51, rue Censier, 75005 Paris. Tél. : 01 43 31 68 12. Ouvert du mardi au samedi, de 10 h à 20 h, et dimanche et jours fériés, de 10 h à 13 h 30. Fermé le lundi.

LE HAUT DU PANIER p. 106
L'Agrumiste. 82, rue de Sèvres, 75007 Paris. Tél. : 01 89 16 41 11 www.lagrumiste.com

LECTURE GOURMANDE p. 100
Chez Jeff. 72, rue Albert-1er, 62400 Béthune, Tél. : 03 21 01 03 75.
Jérôme Thomas. 32, place Jules-Ferry, 03400 Yzeure. Tél. : 04 70 44 18 28.
La Cognette. Boulevard Stalingrad, 36100 Issoudun. www.la-cognette.com
Mulot & Petitjean. 13, place Bossuet, 21000 Dijon, www.mulotpetitjean.com
Pâtisserie-chocolaterie Sève. 62, av. de Lanessan, 69410 Champagne-au-Mont-d'Or, www.chocolatseve.com
Stohrer. 51, rue Montorgueil, 75002 Paris. Tél. : 01 42 33 38 20. www.stohrer.fr

L'ITALIE DE LAURA p. 112
Laura Zavan. www.laurazavan.com

Briochettes cœur chocolat et chantilly : un dessert d'enfance à retrouver dans le prochain numéro.

SAVEURS
LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND

Une publication des Éditions Hubert Burda Media.

PRÉSIDENT DE LA SOCIÉTÉ ET DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Sébastien Petit

SERVICE ABONNEMENTS
Mail : abo@burdableu.fr
Courrier : Samebox - EHBM. 3, rue du Pont-de-l'Arche, 37550 Saint-Avertin. Tél. : 09 88 99 47 63.
Du lundi au vendredi, de 9 h 30 à 17 h 30.

POUR S'ABONNER EN LIGNE ET COMMANDER D'ANCIENS NUMÉROS
www.abonnementmag.fr

INFORMATIONS LECTEURS
Tél. : 01 53 63 10 53. saveurs@editions-burda.fr

RÉDACTION
5, rue Barbès, 92120 Montrouge
Pour envoyer un mail, tapez prenom.nom@editions-burda.fr
Pour joindre l'assistante de la rédaction, composez le 01 53 63 10 53.

DIRECTRICE DE LA RÉDACTION : Carole Garnier
DIRECTEUR ARTISTIQUE : Vincent Meyrier
PREMIÈRE SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : Marine Labrune
SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : Olivier Farfal
ASSISTANTE DE LA RÉDACTION : Myriam Burtez
CONSEILS VINS : Olivier Farfal

PÔLE MARKETING
DIRECTRICE DU DÉVELOPPEMENT : Sophie Blond
RESPONSABLE MARKETING MEDIA : Vanessa Lengrand (vanessa.lengrand@nuitetjour.fr)
SOCIAL MEDIA MANAGER : Marine Delage (marine.delage@burdableu.fr)

RÉGIE PUBLICITAIRE FRANCE
MEDIAOBS
44, rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris
Tél. : 01 44 88 97 70. Fax : 01 44 88 97 79.
Pour joindre votre correspondant, composez le 01 44 88 suivi des 4 derniers chiffres.

Pour envoyer un mail, tapez pnom@mediaobs.com
DIRECTRICE GÉNÉRALE : Corinne Rougé (93 70)
DIRECTRICE COMMERCIALE : Sandrine Kirchthaler (89 22)
DIRECTRICE DU PÔLE FOOD : Alexandra Horsin (89 12)
DIRECTEUR DE PUBLICITÉ : Jean-Benoît Robert (97 79)
HUB DIGITAL : Baptiste Mirande (89 06)
CHEF DE STUDIO : Émilien Rignols (89 05)
EXÉCUTION/TECHNIQUE : Brune Provost (89 13)
COMPTABILITÉ/GESTION : Catherine Fernandès (89 20)

ADMINISTRATION
DIRECTRICE DES VENTES : Fanny Philipp
GRAVURE : RVB Photogravure. 5, rue Descartes, 92120 Montrouge
IMPRESSION : Roto France Impression, 25, rue de la Maison-Rouge, ZAC du Mandinet, 77185 Lognes, France
VENTE AU NUMÉRO : MLP

PROVENANCE DU PAPIER : Finlande, Allemagne et France
TAUX DE FIBRES RECYCLÉES : 0 %
IMPACT DU PHOSPHORE SUR L'EAU : Ptot 0,003 kg/tonne (intérieur) et Ptot 0,017 kg/tonne (couverture)

Saveurs est édité par la société Éditions Hubert Burda Media S.A.S. Paris. 5, rue Barbès, 92120 Montrouge. Au capital de 250 000 €. RCS : Paris B 484 026 06 7. N° identifiant unique : FR233823_03PAGO. Parution : 10 numéros par an. La reproduction même partielle des articles et illustrations parus dans *Saveurs* est interdite. La rédaction n'est pas responsable des textes et photos communiqués. APE 221 E. ISSN 0998-4623. Imprimé en France. Distribution : MLP. Commission paritaire : 0626 K 86782. Dépôt légal : janvier 2024.

AUJOURD'HUI, TOUS LES EMBALLAGES ET LES PAPIERS SE TRIENT.

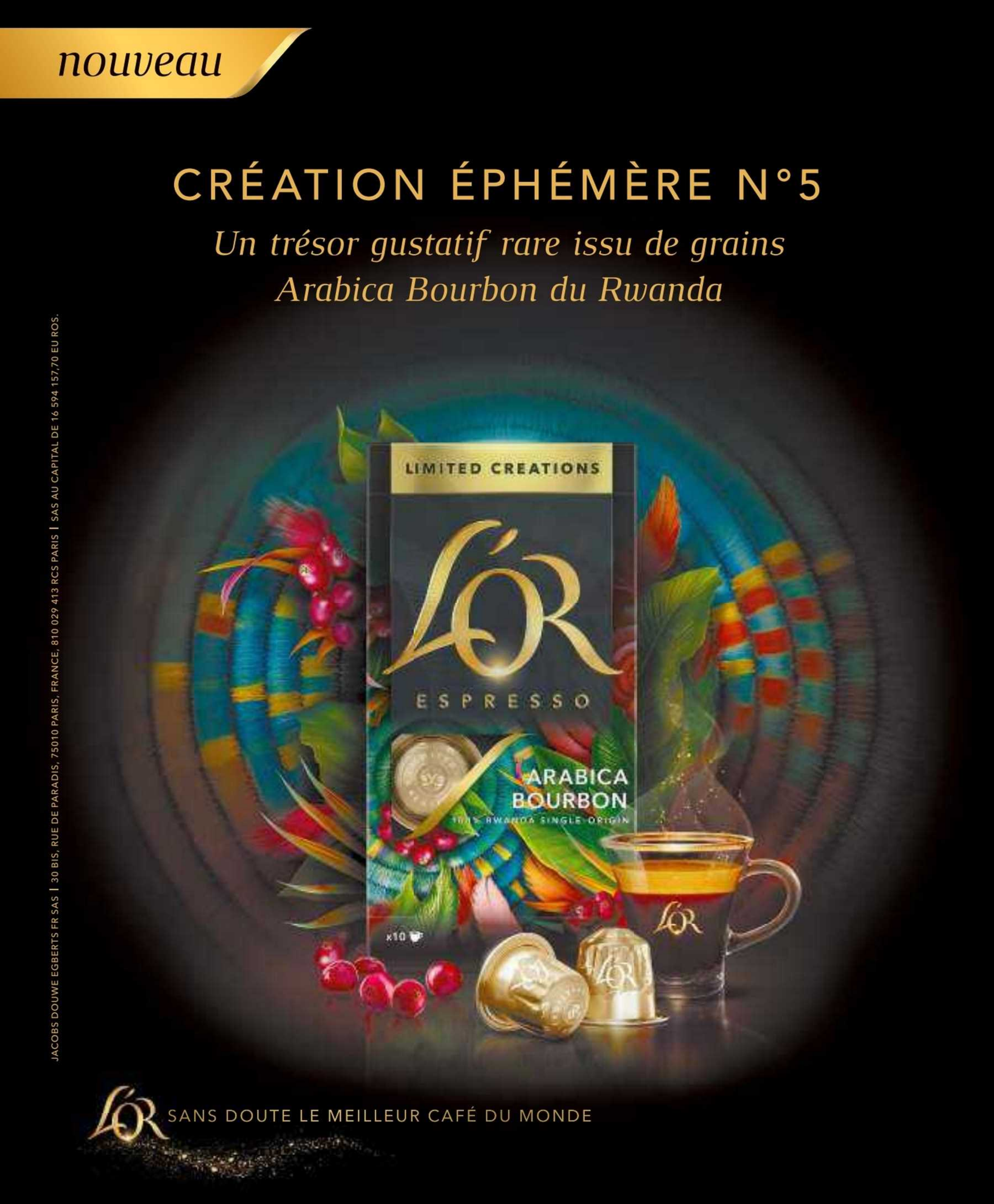
Cet encart d'information est mis à disposition gratuitement au titre de l'article L. 541-10-18 du code de l'environnement.

Cet encart est élaboré par CITEO.

nouveau

CRÉATION ÉPHÉMÈRE N°5

Un trésor gustatif rare issu de grains Arabica Bourbon du Rwanda



L'OR SANS DOUTE LE MEILLEUR CAFÉ DU MONDE

JACOBS DOUWE EGBERTS FR SAS | 30 BIS, RUE DE PARADIS, 75010 PARIS, FRANCE, 810 029 413 RCS PARIS | SAS AU CAPITAL DE 16 594 157,70 EU ROS.